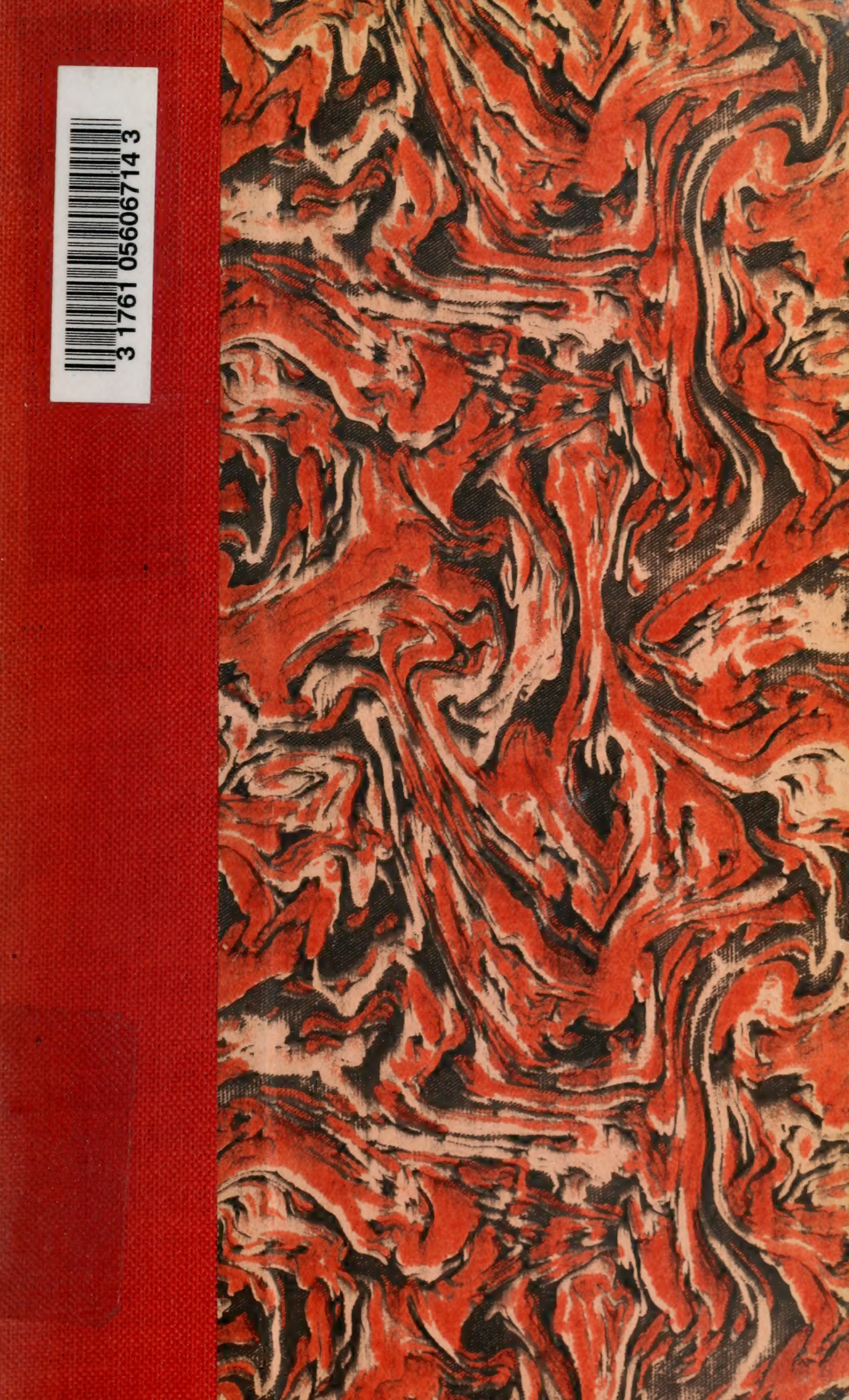
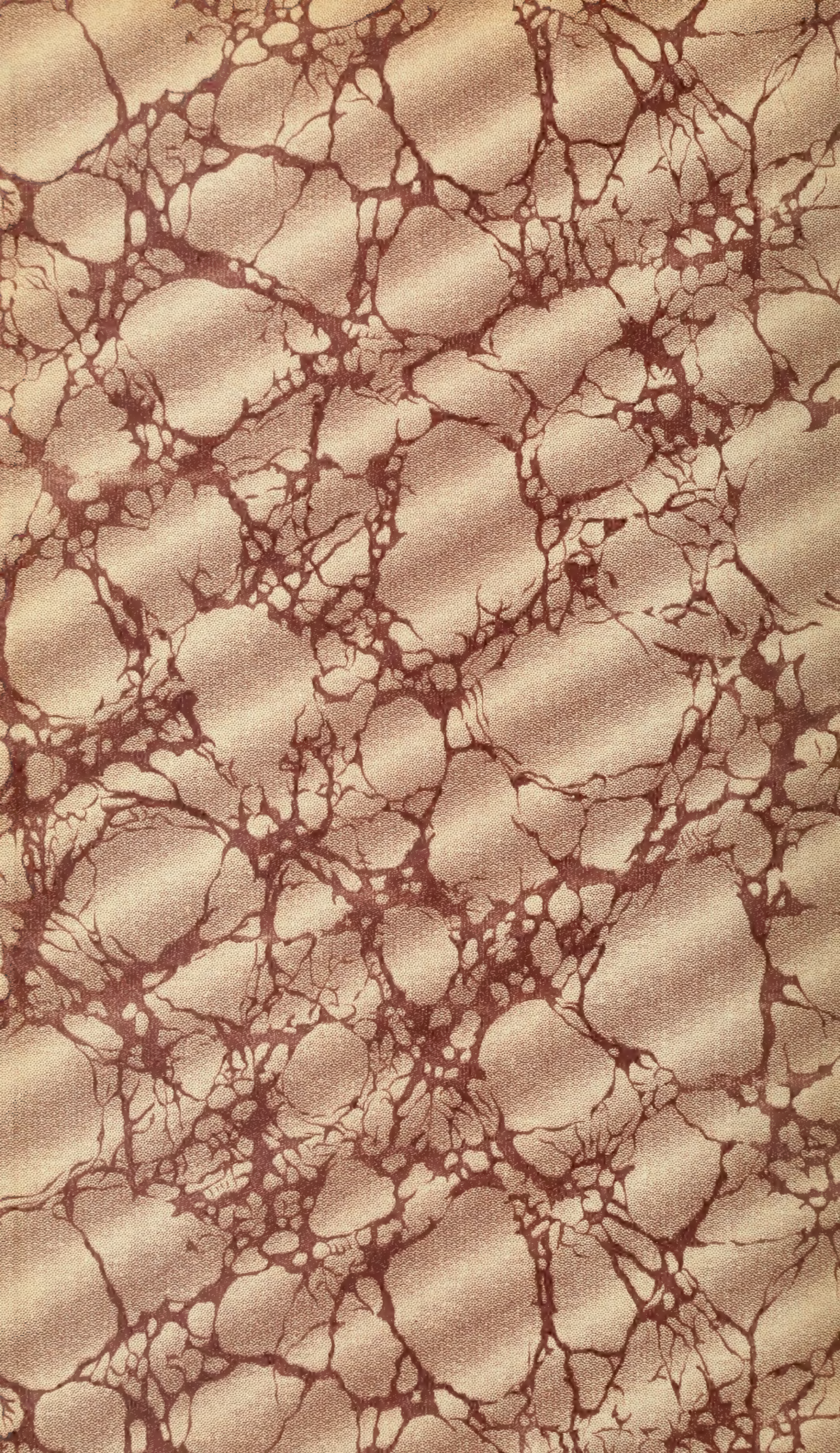
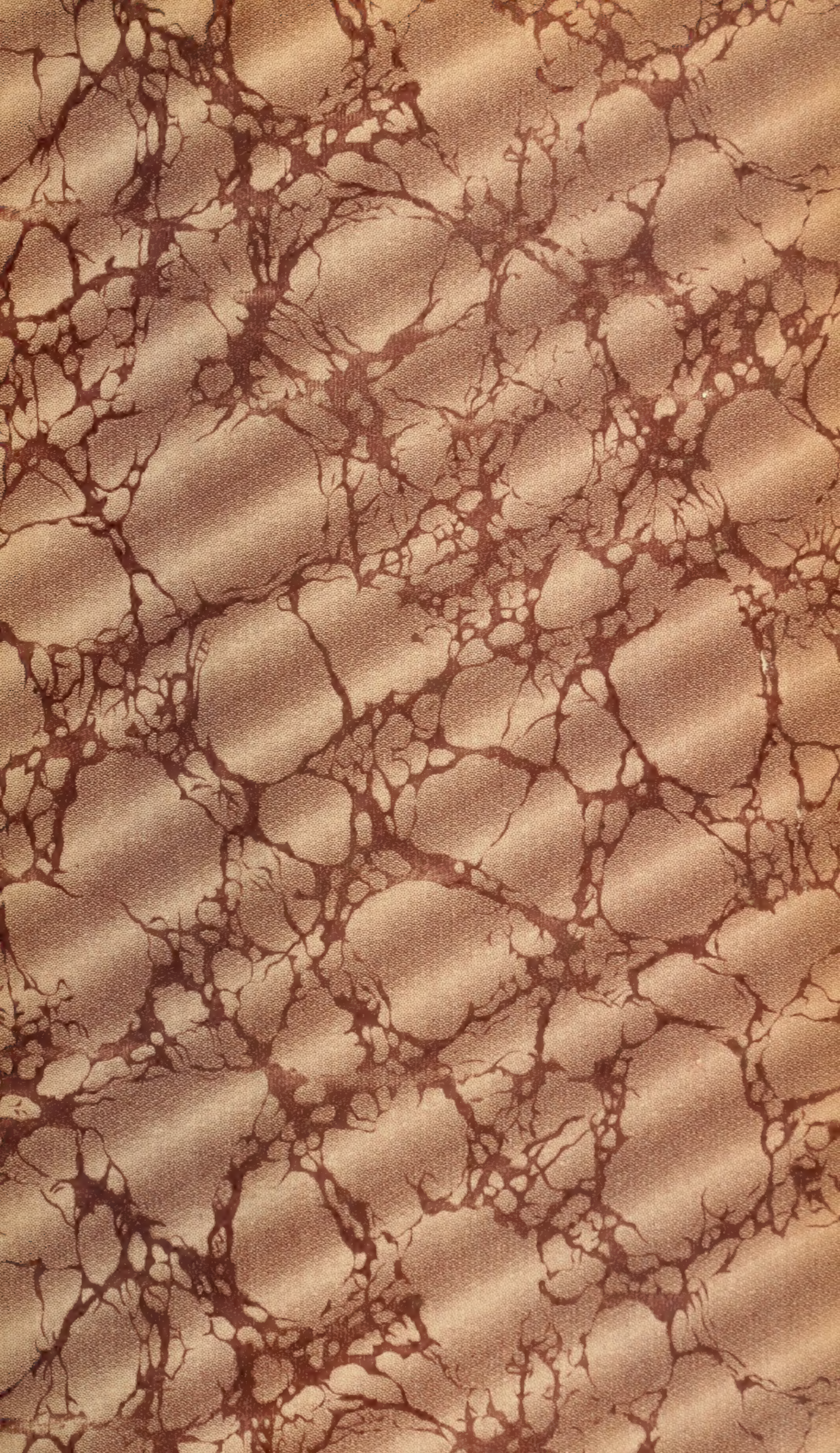

3 1761 05606714 3





BIBLIOTHÈQUE
DE PHILOSOPHIE CONTEMPORAINE

LES TIMIDES
ET
LA TIMIDITÉ

PAR

LE Dr PAUL HARTENBERG

QUATRIÈME ÉDITION, REVUE

PARIS
LIBRAIRIE FÉLIX ALCAN
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, VIe

LES TIMIDES

ET

LA TIMIDITÉ

DU MÊME AUTEUR

A LA MÊME LIBRAIRIE

La Névrose d'angoisse. 1902. (*Épuisé.*)

Sensations Païennes. 1907. — 1 vol. in-16.

Physionomie et Caractère. 1908. — 1 vol. in-8°.

Psychologie des Neurasthéniques. 1908. 3e édit. — 1 vol. in-16.

L'Hystérie et les Hystériques. 1910. — 1 vol. in-16.

Traitement des Neurasthéniques. 1912. — 1 vol. in-16. (*Traduit en anglais.*)

1185-20. — Coulommiers. Imp. Paul BRODARD. — 5-21.

LES TIMIDES

ET

LA TIMIDITÉ

PAR

LE Dr PAUL HARTENBERG

QUATRIÈME ÉDITION, REVUE

PARIS
LIBRAIRIE FÉLIX ALCAN
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, VIe

1921

TABLE DES MATIÈRES

LES TIMIDES

ET

LA TIMIDITÉ

CHAPITRE I

DÉFINITION

Qu'est-ce qu'un timide? — Si l'on pose cette question à des personnes différentes, on obtient des réponses différentes. En voici quelques-unes des plus habituelles :

Le timide est celui qui n'ose pas ;

Le timide est celui qui a peur des hommes ;

Le timide est celui qui manque de confiance en lui-même ;

Le timide est celui qui craint toujours, par délicatesse, de froisser les autres ;

Le timide est celui qui est honteux de lui-même; etc.

D'autre part, maints auteurs ont cherché à définir le timide.

« Le timide, dit Francisque Sarcey, est celui qui sait de science certaine ou qu'un instinct obscur avertit que,

dans un cas donné, il ne trouvera jamais le mot qu'il faut dire, ni le geste qu'il faut faire, ni la contenance qu'il faut prendre; qu'il lui échappera une maladresse, ou, si vous ne haïssez pas le mot de l'argot boulevardier, une gaffe[1]. »

« Être timide, dit Dugas, c'est sans doute toujours être gauche ou stupide, mais être gauche ou stupide, ce n'est pas être nécessairement timide. Être gauche sans savoir qu'on l'est, c'est n'être que lourd ou maladroit; être gauche, et savoir qu'on l'est, et souffrir de l'être, c'est là ce qui s'appelle être proprement timide[2]. »

Par ces exemples, dont il serait aisé d'allonger la liste, on voit de suite quelles idées diverses on peut se faire d'un timide et à quels points de vue divers on peut envisager le problème de la timidité. Il est donc nécessaire avant tout de préciser, sans équivoque possible, quels sont, à notre sens, les caractères essentiels d'un sujet timide, les attributs particuliers qui le font reconnaître, les modalités qui le distinguent d'un autre sujet qui ne l'est pas.

En quoi donc un timide se distingue-t-il d'un non-timide; quels signes présente le premier, qui font défaut au second? Tel est le point capital à établir nettement.

Pour être timide, il faut d'abord être enclin à éprouver une *certaine émotion*, dans *certaines circonstances*.

1. *Revue Bleue*, 20 juillet 1895.
2. Dugas, *Timidité*, p. 17; Paris, Alcan, 1898.

Quelle est cette émotion? Quelles sont ces circonstances?

L'*émotion* est un état complexe de trouble, de confusion, d'embarras, d'hésitation, de crainte, de scrupule, de pudeur, etc., qui présente un tableau plus ou moins rempli et s'accompagne de manifestations plus ou moins marquées, telles que battements de cœur, angoisse, sueur froide, tremblement, rougeur du visage, etc. Tous ces symptômes sont faciles à constater, chez soi-même, si l'on est timide, ou bien chez les autres.

Si nous analysons plus minutieusement ce complexus émotionnel, nous voyons que tous les éléments qui le constituent peuvent se grouper autour de deux émotions fondamentales : d'une part la *peur*; d'autre part, la *honte*. En effet, à la peur appartiennent les palpitations, l'angoisse, la sueur froide, le tremblement; à la honte appartiennent la confusion, la pudeur, le scrupule, la rougeur du visage. D'ailleurs les mots de peur et de honte sont des termes couramment employés pour désigner l'état émotionnel du timide, selon que les signes de l'une ou de l'autre émotion y sont prédominants. Tout timide qui va tenter une démarche importante vous dira : « J'ai peur ». Tout candidat à un examen, même s'il est assuré du succès, déclare avoir peur. D'autres au contraire se servent de préférence du mot honte.

« Naturellement *timide* et *honteux*, dit J.-J. Rousseau, je n'eus jamais plus d'éloignement pour aucun défaut que pour l'effronterie [1]. »

1. *Confessions*, 1re partie, liv. I.

« Une des grandes causes de nos tourments, c'est la mauvaise *honte.* Pour un jeune homme, c'est une affaire que d'entrer dans un salon. Il s'imagine que tout le monde le regarde et meurt de peur qu'il n'y ait quelque chose dans sa tenue qui ne soit absolument irréprochable. Un de nos amis souffrait plus que personne de cette *timidité*[1]. »

L'émotion du timide nous apparaît donc comme une combinaison, en proportions variables, de peur et de honte.

Quels sont les objets de cette peur et de cette honte?

D'abord, la peur n'est pas celle d'un danger extérieur, matériel, semblable à celle qui survient en face d'un péril, d'une situation alarmante : accident, incendie, agression, précipice, animal sauvage, désastre, etc. En effet, que risque celui qui n'ose entrer dans un café, dont le cœur bat en traversant un salon, qui tremble en sonnant à la porte d'un protecteur? Rien, absolument rien! Son émotion n'a aucune excuse objective, sa peur n'a aucun motif extérieur.

La peur du timide est une peur d'objet essentiellement intérieur, d'origine purement subjective. Elle consiste à la fois dans la crainte du jugement d'autrui sur notre apparence visible et dans l'appréhension que ce jugement ne soit défavorable. Ce n'est pas d'un danger pour la vie dont il s'agit, mais d'un danger pour l'amour-propre seul,

1. Prosper Mérimée, *Portraits historiques et littéraires*, p. 172; Michel Lévy, Paris, 1874.

l'humiliation d'être mal apprécié ou de paraître inférieur ou ridicule.

Quant à la honte, elle ne se rapporte pas davantage à une cause extérieure. La honte vraie apparaît toujours à l'occasion d'un acte qui la provoque, d'un événement qui la justifie : faute commise, indélicatesse, maladresse, pudeur choquée, etc. Mais l'enfant timide qui rougit dès qu'on le regarde, a-t-il une faute à se reprocher ? Aucune, il est honteux sans raison. La honte du timide est donc d'origine tout intérieure. C'est la honte instinctive de soi-même, la honte de son corps, de son visage, de ses gestes dont on rougit comme s'ils constituaient une défectuosité visible, une tare, presque une faute. Ainsi que l'ont écrit nombre d'auteurs, la honte de la timidité est une *fausse honte*.

Peur d'amour-propre et fausse honte sont donc les deux éléments qui se trouvent combinés dans l'émotion du timide. Cette combinaison peut s'effectuer dans la pratique suivant des proportions très variables. Tantôt les deux éléments sont égaux en importance : le sujet est aussi craintif que honteux. Tantôt l'un des deux éléments l'emporte sur l'autre et l'une des émotions avance au premier plan, tandis que l'autre reste plus effacée. Le sujet est surtout craintif, ou surtout honteux, et son émotion se traduit surtout par les palpitations, l'angoisse, la sueur froide, dans le premier cas, tandis qu'elle se traduit surtout par la rougeur, la confusion, dans le second cas. Tantôt enfin l'émotion est toute en peur ou toute en honte

et présente uniquement les signes respectifs de la peur ou de la honte.

Les *circonstances* dans lesquelles se déchaîne l'émotion du timide précisent bien son origine. Quand survient cette émotion ? Dans une condition unique : en présence de l'être humain. C'est en face de son semblable seulement que le timide se trouble, rougit, s'angoisse, tremble, sent palpiter son cœur, soit qu'il se trouve directement placé devant lui, soit qu'il doive l'affronter dans une démarche prochaine. C'est la présence seule de l'homme, ou l'idée de sa présence, qui possède le privilège d'émouvoir sa sensibilité craintive. Se montrer à des hommes, parler, marcher, se tenir sous leurs regards, les regarder eux-mêmes et recevoir leurs réponses, voilà les actes que le timide redoute et évite exclusivement.

Ainsi, l'unique occasion où le timide est intimidé, c'est au contact de son semblable. Rendu à la solitude qui lui est chère, toute anxiété s'apaise, toute émotion s'évanouit. Il peut être d'ailleurs infiniment courageux, capable de toutes les intrépidités et de tous les héroïsmes, sachant considérer le danger en face, désirant assumer toutes les responsabilités : mais à condition qu'il se trouve seul, qu'il ne se sente pas regardé. Le voisinage d'un ours, d'un lion, d'un crocodile ne lui ferait peut-être pas peur : devant une face humaine, il perd toute décision et tout courage.

M. Dugas a bien marqué cette nuance.

« La timidité n'est pas la crainte (timor) ; elle n'est pas

non plus une disposition à la crainte (timiditas). On ne fait pas aux effrontés cet honneur de les appeler des braves ; on ne doit pas faire aux timides cette injure de les confondre avec les poltrons et les lâches. Tandis que la crainte est causée par les choses, la timidité ne peut l'être que par les personnes. On craint en effet un mal réel, le danger, la souffrance, la mort, et si on craint aussi les personnes, c'est seulement en tant qu'elles peuvent nuire, c'est-à-dire qu'elles sont l'occasion ou la cause présumée d'un mal réel. Au contraire, on est intimidé par les personnes, et on l'est par elles, alors qu'on n'est en droit d'en rien craindre, et qu'on n'en craint effectivement aucun mal, alors qu'on les sait bien disposées, indulgentes et bonnes, *a fortiori* inoffensives[1]. »

Mais, en plus de l'émotion spécifique, le timide présente encore d'autres marques.

Si brève, si légère qu'elle soit, la crise émotionnelle, envahissant durant un instant le champ de la conscience, laisse des traces dans l'organe psychique, s'enregistre dans la mémoire. Cette mémoire, qui est non seulement psychologique, mais encore et avant tout physiologique, c'est-à-dire matérielle, va conserver le souvenir latent de l'événement accompli, avec ses attributs particuliers, ses conditions extérieures et intérieures, souvenir associé aux autres événements psychologiques simultanés ou

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 2.

voisins qui ont traversé, au même instant, le champ de la conscience. Il se constitue ainsi une ébauche d'association entre le souvenir de l'émotion ressentie et ceux des circonstances qui ont provoqué, favorisé ou accompagné son apparition. A la première expérience, l'association est encore très faible, comme un fil très ténu. Mais, à chaque reproduction du phénomène, l'association se renforce, pour acquérir finalement la résistance et la solidité d'un écheveau puissant. De telle sorte qu'au bout d'un temps donné les moindres détails des événements qui ont provoqué ou accompagné l'émotion suffiront à en évoquer infailliblement le souvenir.

La persistance de ce souvenir, qui puise son énergie dans les sources de la vie affective, devient dès lors une force, une tendance impulsive ou frénatrice, qui pèsera de tout son poids dans le débat de certaines déterminations volontaires. Même en dehors de la présence redoutée de ses semblables, l'émotion du sujet manifeste encore son existence, en faisant intervenir des motifs empruntés à la mémoire, dans la délibération de certains actes. Ainsi, sans aucune émotion active, le timide subit encore l'influence de sa timidité. Elle agit sur sa volonté, elle dirige sa conduite. Elle détermine chez lui certaines dispositions mentales, qui sont le résultat direct de l'émotion qu'il se connaît, qu'il sait ressentir en face de certaines personnes, dans certaines circonstances. Il se forme ainsi certaines habitudes de penser, certaines façons d'agir, certaines tendances à s'abstenir, toute une orientation

spéciale des réactions et de la conduite, dont son émotivité est la seule cause, et qui constituent par leur ensemble une modalité du caractère.

C'est donc à la fois par son émotion immédiate et par ses conséquences lointaines que le timide se distingue du « non-timide ». Nous appellerons timide celui qui est enclin à s'émotionner dans les conditions indiquées, par la seule présence de son semblable, et dont le caractère subit la réaction de cette émotion. Ainsi, la timidité proprement dite comprend deux parties : l'émotion, l'accès de timidité, puis l'influence consécutive de cette émotion sur la vie mentale, déterminant le caractère propre des timides; ou encore, en d'autres termes, la crise émotionnelle d'une part, l'état mental interparoxystique d'autre part.

Nous aurons à étudier successivement, aux points de vue physiologique et psychologique, l'émotion, l'*accès de timidité*, et l'état mental, le *caractère des timides*.

CHAPITRE II

L'ACCÈS DE TIMIDITÉ

Puisque l'accès de timidité est semblable aux réactions de la peur et de la honte combinées, adressons-nous d'abord à ces deux émotions plus simples et commençons par les considérer chacune séparément : ce que nous savons déjà de leur mécanisme nous aidera à comprendre le mécanisme de l'émotion plus complexe des timides.

LA PEUR

La peur a été soigneusement étudiée dans ces dernières années et elle représente sans doute la mieux connue de nos émotions. Mais avant d'aborder son analyse détaillée, voyons au préalable comment il faut comprendre, d'une façon générale, ces réactions affectives qu'on appelle émotions.

Pour nous, l'émotion est avant tout constituée par des éléments moteurs ou des mouvements élémentaires.

« Une émotion, dit M. Ribot, est un état complexe synthétique, qui se compose essentiellement de mouvements produits et arrêtés, de modifications organiques (dans la circulation, la respiration, etc.), d'un état de conscience agréable ou pénible, ou mixte, propre à chaque émotion [1]. »

Ainsi l'émotion, comme son étymologie l'indique déjà, est avant tout un mouvement. On pourrait ajouter un mouvement intérieur.

En effet, s'il est vrai que dans toute émotion interviennent à la fois des muscles de la vie de relation et des muscles de la vie organique, il faut bien reconnaître que ces derniers y prennent une importance prépondérante. Ce sont les mouvements des organes et des viscères qui dominent la scène : ceux des membres et du tronc sont bien moins accentués, lorsqu'ils existent. Seuls les petits muscles de la face, du larynx, du thorax sont fréquemment intéressés. Mais jamais, en tout cas, une émotion n'est constituée par ces grands mouvements et ces grands déplacements du corps qui sont la règle dans les manifestations extérieures de la vie de relation. On peut donc assez légitimement définir l'émotion un mouvement intérieur.

Mais ce n'est pas tout. L'émotion est en outre « une

1. Ribot, *Psychologie des sentiments*; Paris, Alcan, 1897.

manifestation organisée de la vie affective », comme dit encore M. Ribot. Chaque émotion primaire est un complexus inné, une réaction adaptée à une certaine fin, une synthèse de mouvements coordonnés et combinés dans des rapports qui sont spécifiques et invariables pour chaque émotion. Ainsi comprise, une émotion définie est l'équivalent d'un geste défini. Seulement les mouvements de la première se passent surtout en dedans, les mouvements du second se passent surtout en dehors.

Les grandes émotions primaires sont : la peur, la colère, la joie, la tristesse. Chacune d'elles est donc un complexus organique moteur, qui est caractérisé par la combinaison des éléments qui le constituent, de même qu'un mot est caractérisé par l'ordre et la disposition des lettres qui le constituent. A chacune des réactions organiques élémentaires, correspond une certaine part de conscience, et l'ensemble de ces parts de conscience formera le tableau subjectif de l'émotion, qui sera ainsi une projection fidèle de l'état organique sur l'écorce cérébrale. L'étude analytique d'une émotion se compose donc de deux parties bien distinctes : A, l'étude des réactions primitives de l'organisme qui entrent en jeu dans l'émotion; B, l'étude de la conscience de ces réactions, de ses qualités et de ses variantes.

A. — Quelles sont les réactions élémentaires qui entrent en jeu dans la peur?

Ces réactions intéressent : 1° l'appareil circulatoire;

2° l'appareil respiratoire; 3° les muscles lisses des organes internes; 4° les muscles de la vie de relation.

1° Un des signes les plus importants de la peur est représenté sans contredit par les palpitations cardiaques. Lorsqu'on est surpris par la peur, il est bien rare qu'on n'éprouve d'abord un choc au cœur, suivi de battements violents. De même, dans un état de peur prolongée, le cœur bat fortement. Ces réactions ont d'ailleurs été exactement mesurées au sphygmographe.

En même temps que le cœur, réagissent les vaisseaux. Il y a dans la peur une constriction généralisée des petits vaisseaux. Ce phénomène, mesuré également à l'aide des différents plétysmographes, se manifeste objectivement par des symptômes que chacun peut remarquer : la vaso-constriction détermine la pâleur des téguments, le refroidissement périphérique, le frisson.

2° Les troubles respiratoires sont aussi très nets : les expérimentateurs ont observé une augmentation en vitesse et en profondeur de la respiration, parfois de l'irrégularité du rythme respiratoire.

Voici d'ailleurs les conclusions suggérées à MM. Binet et Courtier par leurs recherches sur ce sujet spécial :

« Dans ces différentes manifestations de la peur, il y a eu constamment de la vaso-constriction. Celle-ci a seulement varié d'intensité; légère dans certains cas, elle a été souvent assez forte pour effacer complètement le pouls; dans d'autres circonstances, le tracé a beaucoup ondulé, et la pulsation, en reprenant son amplitude, a eu un

dichrotisme amolli. Le cœur, dans la grande majorité des cas, a subi une accélération, qui parfois même a été très considérable, surtout quand l'anxiété était intense. La respiration, malheureusement, n'a pas été prise régulièrement; mais, toutes les fois qu'on l'a enregistrée, on s'est aperçu qu'elle augmentait à la fois de vitesse et de profondeur. Le type respiratoire paraît être bien net : respiration très profonde, avec suppression totale de la pause inspiratoire et expiratoire [1]. »

Ces variations paraissent dues au spasme des muscles qui interviennent dans la mécanique respiratoire, aussi bien les muscles extrinsèques (intercostaux, sterno-cléido-mastoïdien, diaphragme, etc.), que les muscles intrinsèques de Reiseissen.

3° Le spasme des muscles lisses des organes donne lieu à une série de symptômes bien caractéristiques :

Pour la peau, hérissement des bulbes pileux et chair de poule. Expression des glandes sudorales, d'où sueur refroidie par l'anémie cutanée concomitante;

Pour l'estomac, nausées, vomissements;

Pour le foie, désordres biliaires;

Pour la vessie, ténesme, incontinence ou rétention;

Pour l'intestin, colique et diarrhée.

4° Les troubles des muscles de la vie de relation se manifestent surtout dans les petits muscles de la face, dont la contraction produit l'expression spéciale de la

1. *Année psychologique*, 1897, p. 80; Paris, Schleicher frères.

peur et de l'épouvante. Les troubles de la langue, joints aux troubles respiratoires et psychiques, produisent le bredouillement et l'embarras de la parole. Quant aux muscles des membres, ils sont touchés à des degrés variables, depuis le tremblement, l'incoordination de la crainte, jusqu'à la paralysie complète de la terreur.

L'explication de ces troubles moteurs est assez délicate à fournir : Lange les attribuait à une anémie des régions motrices du cerveau. Mais Mosso a démontré expérimentalement que dans toute émotion, il y a toujours congestion cérébrale. On pourrait les expliquer soit par un mécanisme musculaire, soit par un mécanisme nerveux : dans le premier cas, on supposerait que les muscles anémiés par la vaso-constriction deviennent impropres à leur contraction normale; dans le second cas, l'équilibre nerveux troublé par le choc émotionnel rendrait les voies centrifuges inaptes à une conduction régulière des excitations. Il ne serait d'ailleurs pas impossible que ces deux mécanismes vinssent associer leurs actions.

B. — Tels sont, brièvement indiqués, les phénomènes qui se passent dans le corps du sujet. Mais ces phénomènes retentissent dans le cerveau, se traduisent dans la conscience. En d'autres termes, ils sont sentis. Comment sont-ils sentis?

Le renforcement et l'accélération des battements du cœur donnent naissance à la sensation de palpitations,

les palpitations n'étant autre chose que la sensation pénible des battements du cœur.

Les palpitations, jointes à la conscience de la difficulté de respirer, à la dyspnée respiratoire, donnent le sentiment bien connu d'oppression et d'angoisse. Au spasme des muscles respiratoires il faut attribuer encore le serrement de gorge, dû peut-être au rétrécissement des premières voies aériennes, et la constriction épigastrique, qui paraît produite par la tension du diaphragme.

A la vaso-constriction périphérique se rattachent la sensation de froid et le frisson ;

Aux spasmes de l'estomac, de la vessie, de l'intestin, correspondent les nausées, les envies impérieuses de la miction et de la défécation ;

Aux désordres musculaires, le sentiment d'impuissance d'abattement, d'anéantissement.

Mais la conscience subit en outre, durant l'accès de peur, des troubles qui ne correspondent pas à des phénomènes objectifs somatiques indiqués plus haut. Ce sont, en particulier, l'obtusion sensorielle et la confusion mentale. En effet, il existe habituellement de la diminution de l'acuité des sens : vision, audition, goût, toucher ; parfois même de l'anesthésie complète, et en même temps, de la confusion des images, de la diminution de la mémoire, une impossibilité de rappeler et d'enchaîner les idées selon le processus normal du raisonnement logique.

L'explication physiologique de ces phénomènes est

très délicate. Il est probable qu'il se produit, au moment de l'émotion, dans toutes les sphères sensorielles et intellectuelles du cerveau, un amoindrissement de l'activité psychique, d'où diminution de la conscience, et aussi de la mémoire consécutive, car souvent les sujets ne se rappellent aucun détail extérieur survenu durant leur accès de peur. Il semble qu'à cet instant toute la quantité disponible d'activité cérébrale soit condensée dans les zones des fonctions organiques et utilisée par l'hyperesthésie cénesthésique et les spasmes réflexes, au détriment des zones des fonctions de relation, et qu'ainsi se réalisent l'hypoesthésie sensorielle et l'adynamie musculaire, par un mécanisme de balancement fonctionnel qui paraît d'ailleurs la règle pour l'activité des centres nerveux.

Tels sont, indiqués d'une façon sommaire, les divers éléments qui, par leur combinaison, constituent l'émotion de la peur. Pour plus de renseignements, nous ne pouvons que renvoyer aux travaux spéciaux sur cette question.

LA HONTE

Nous sommes malheureusement beaucoup moins riches en documents sur la honte que sur la peur. La honte, en effet, est une émotion beaucoup moins nette et aussi beaucoup moins pure que la peur. De plus, elle ne se manifeste pas par des réactions objectives aisé-

ment constatables. Sans rappeler les diverses théories émises par Darwin, Spencer, James, Mantegazza, etc., théories qui ne sont que de simples hypothèses, je me contenterai de noter l'opinion que donne M. Ribot sur la honte.

Cet auteur étudie ensemble diverses émotions, qu'il considère comme apparentées, la honte, la pudeur, la timidité, la modestie; elles possèdent un mode d'expression physique commun : la rougeur du visage.

« On connaît les explications ingénieuses de Darwin sur ce point : celui qui se croit l'objet des regards, dirige son attention vers son propre visage, d'où suit une augmentation de l'afflux sanguin vers cette partie du corps. Elles sont actuellement rejetées. Les expériences de Mosso et autres, sur la circulation sanguine, justifient plutôt la thèse de Wundt, qui voit dans le relâchement momentané de l'innervation vaso-motrice — cause de la rougeur du visage — un phénomène compensateur de l'accélération des battements du cœur produite par l'émotion [1]. »

Au contraire, Bechterew et Misslawski, qui ont poursuivi des études expérimentales sur ce sujet, pensent que la rougeur est due à une dilatation active des vaso-dilatateurs, provoquée par l'excitation de certains centres corticaux vaso-dilatateurs, qu'ils localisent dans le lobe

1. *Psychologie des sentiments*, p. 277.

pariétal. « Il est plus que vraisemblable que ce sont en particulier ces centres corticaux qui entrent en activité dans certains états psychiques et que cette activité fonctionnelle se manifeste par la rougeur du visage et d'autres parties du corps, telles que le cou, la poitrine, etc. [1]. » Quel que soit le mode de la dilatation vasculaire, cette dilatation existe, comme signe objectif de la honte. Quant à la représentation subjective de la honte, elle comprend : d'abord la conscience de la chaleur et de la congestion du visage; puis un certain sentiment de confusion, de malaise assez difficile à définir, et une tendance à se cacher, à se soustraire aux regards des personnes présentes.

Pour M. Ribot, d'autres éléments, dérivés de « self-feeling », de l'amour-propre, entreraient aussi dans la constitution de l'émotion du timide. On pourrait peut-être en trouver d'autres encore. A la vérité, l'investigation la plus minutieuse finit par s'égarer dans les subtilités de ces manifestations affectives. Dans ces émotions complexes, « l'analyse trouve et isole leurs éléments, sans pouvoir se vanter de les avoir découverts tous » [2].

Pour la clarté de cette étude nous nous en tiendrons ici à considérer l'accès de timidité comme une combinaison de peur et de honte. Ces deux émotions suffisent pour nous en faire comprendre toutes les manifestations importantes.

1. Cité par Soury, *Système nerveux central*, t. II; Paris, Carré, 1899.
2. Ribot, *Psychologie des sentiments*, p. 279.

L'ACCÈS DE TIMIDITÉ

Ainsi nous admettrons que les variations circulatoires, respiratoires, musculaires, organiques, etc., que nous venons de passer en revue s'associent pour former la base physiologique de l'accès de timidité. Ces variations donnent lieu à des symptômes divers : symptômes sensitifs, symptômes moteurs, symptômes vasculaires, viscéraux et sécrétoires, symptômes psychiques.

A. — Symptômes sensitifs.

La sensation principale est l'*angoisse*. Ses caractères sont trop universellement connus pour qu'il soit utile de les décrire. D'ailleurs il semble qu'ils varient un peu suivant les sujets, soit en qualité, soit en localisation, car son siège maximum est accusé tantôt à la gorge, tantôt dans la région précordiale, tantôt au creux épigastrique.

L'angoisse est habituellement accompagnée d'un sentiment d'*étouffement* et de *constriction thoracique*. Nous avons vu déjà que ces symptômes relevaient des désordres de la mécanique respiratoire.

La sensation des *palpitations* est aussi fréquemment présente.

La rougeur est ressentie comme une *bouffée de chaleur* au visage.

Plus rarement on note la sensation de refroidissement

superficielle et profonde, le frisson, la rétraction de la peau; la sensation de faiblesse musculaire, de dérobement des jambes;

Enfin le tableau est complété parfois par un malaise corporel indéfinissable, sans qualités nettes et sans localisation possible. On ne peut que signaler ici ces impressions cénesthésiques, qui échappent à toute description, et que seule l'expérience personnelle apprend à connaître.

B. — Symptômes moteurs.

Le plus appréciable est le *tremblement*. Semblable au tremblement émotif ordinaire, il consiste en petites oscillations, brèves, rapides, segmentaires, qui ne sont sans doute que l'exagération, sous l'influence de l'émotion, de cette trémulation légère que la méthode graphique a décelée dans les muscles à l'état physiologique. Ce tremblement affecte de préférence les mains, les bras, les mollets, la langue, mais il peut, dans certains cas, devenir généralisé.

A côté du tremblement, il existe un certain degré de *faiblesse* et de *raideur musculaires*. La faiblesse musculaire se mesure aisément au dynamomètre, qui révèle une diminution dans l'énergie de la contraction volontaire. Quant à la rigidité, elle paraît due à un état spasmodique et à une lenteur de contraction, semblables à la contracture des hémiplégiques et à celle de la maladie de Thomsen.

Ces troubles musculaires de l'émotion sont manifestes

surtout pour les petits muscles à fonctions précises et délicates. Ainsi chez le pianiste intimidé qui exécute en public, les doigts se raidissent parfois au point de rendre le jeu impossible. Chez le violoniste, l'émotion non seulement raidit les doigts, mais élève le son. Ce phénomène s'explique par la contracture spasmodique des muscles du bras et de la main, où la prédominance normale des fléchisseurs sur les extenseurs a pour effet de faire monter involontairement la main le long du manche de l'instrument.

La raideur musculaire au moment de l'émotion donne lieu encore au phénomène suivant. Si, dans une rue déserte, on est sur le point de croiser un passant qui vient en sens inverse sur le même trottoir, et si on le regarde fixement, il n'est pas rare qu'au moment du croisement, l'inconnu laisse traîner une ou plusieurs fois ses talons sur le sol. C'est un timide, troublé par le regard fixe, et chez qui une ébauche d'émotion a déterminé une raideur subite des jambes.

Il existe enfin, sous l'influence de l'émotion, de l'*incoordination musculaire*, de l'*ataxie motrice*. Les mouvements perdent leur régularité et leur harmonie : ils ne sont plus adaptés, avec la précision habituelle, au geste, au travail qu'ils doivent accomplir.

Tous ces désordres musculaires se joignent pour provoquer la *gaucherie*, la *maladresse* du timide. De là son embarras, ses mouvements saccadés, ses gestes malheureux. Les petites mésaventures des timides sont cou-

rantes : ils trébuchent dans le tapis du salon, laissent tomber leur chapeau, renversent leur tasse de thé, etc., sont désorientés pour l'acte le plus simple, ne sachant ni comment marcher, ni comment se tenir, ni comment s'asseoir, ni que faire de leurs pieds, de leurs mains, de toute leur personne.

Enfin, parmi les symptômes moteurs, les *troubles de l'élocution* méritent une mention spéciale.

Ces troubles relèvent en réalité d'une quadruple cause : psychique (confusion mentale), laryngée (spasme des cordes vocales), respiratoire (dyspnée), linguale et labiale.

L'influence de la dyspnée est aisée à comprendre. Pour que la parole soit courante, il faut dans le jeu respiratoire, de la souplesse et de l'aisance. Or, chez le timide, comme nous l'avons vu dans la peur, la respiration devient laborieuse, saccadée, avec accélération et augmentation des inspirations et suppression des pauses. L'émission de la voix se ressentira de ces modifications : et la parole sera sèche, brève, dure, heurtée, saccadée.

Du côté du larynx, il y a spasme des cordes vocales et de la glotte, et par suite, difficulté de l'émission et élévation du son. La voix s'affaiblit et monte toujours pendant l'émotion, comme le démontre l'exemple bien connu des chanteurs.

Enfin, la langue, les lèvres, les joues participent aux désordres musculaires : tremblement des lèvres, bredouillement, balbutiement, etc.

Si l'émotion est très intense, il peut arriver que le son ne se produise plus : il y a aphonie et mutisme complets. Nous retrouverons tous ces symptômes à propos du « trac » des artistes.

Sur ces troubles du langage chez les timides, j'ai demandé son opinion au Dr Chervin, directeur de l'Institut des Bègues de Paris, qui possède en cette matière une compétence et une expérience spéciales. Il a bien voulu me rédiger une note, dont voici les passages essentiels :

« L'influence de la timidité sur le langage est fréquente et souvent très considérable. Néanmoins, il faut reconnaître qu'elle n'est qu'un épisode, comme la timidité peut en provoquer pour toutes les fonctions. La phonation est une des fonctions les plus délicates, non seulement au point de vue du mécanisme, mais encore une des plus sensibles aux actions réflexes. Il en résulte que la timidité comme la peur et toutes les causes d'émotivité ont un retentissement presque absolu sur le langage. Et on peut dire que toutes les fois qu'il y a détresse nerveuse, il y a, par voie de conséquence, trouble de la parole.

« Je n'ai pas à décrire ici les symptômes et les causes de la timidité. Je dirai seulement que son influence se fait sentir sur le langage comme une sorte d'*ivresse psychique* qui empêche celui qui en est atteint, à un certain degré, de garder l'équilibre et la coordination de sa pensée et de l'articulation des mots. De même, l'ivresse

alcoolique prolongée trouble l'équilibre du corps et l'harmonie des mouvements combinés. »

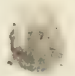
Le Dr Chervin insiste sur la nécessité de différencier les troubles du langage de l'accès de timidité et ceux des phobies verbales.

« Il s'agit là d'autre chose : d'un phénomène spécial, caractérisé par une peur involontaire, irraisonnée et accompagnée d'un sentiment d'angoisse, non seulement lorsqu'il faut prononcer certaines lettres ou certains mots, mais encore à la seule pensée d'avoir à les prononcer[1]. »

Il est à remarquer que l'émotion désorganise bien plus gravement les mouvements volontaires, ou peu adaptés à leur but, que les mouvements automatiques habituels, résultat d'une adaptation déjà ancienne. Lorsqu'une série de gestes est devenue automatique, ces gestes peuvent se dérouler malgré la plus intense émotion, la plus obscure confusion de l'esprit. N'est-ce point ce qui se passe chez le chanteur, chez l'artiste, qui débite son rôle appris machinalement, sans aucun contrôle conscient, au point qu'il ne se souvient plus parfois de l'avoir débité. Les images verbales, apprises et enchaînées par les répétitions, se sont déroulées d'elles-mêmes, comme le cylindre d'un enregistreur automatique.

Ces phénomènes d'automatisme pendant les crises émotionnelles ne sont d'ailleurs pas particuliers aux

1. Chervin, *Des phobies verbales*; Sociétés d'études scientifiques, Paris, 1895.



timides : ils se retrouvent également dans toutes les grandes crises émotionnelles[1].

C. — Symptômes vasculaires, viscéraux et sécrétoires.

En première ligne vient la *rougeur*.

Dans la plupart des cas de timidité, le sujet rougit, soit au début, soit à la fin de son accès. Il sent à l'avance le sang lui monter à la tête, son visage se congestionner et s'empourprer. La surface occupée par la rougeur varie avec le degré de l'émotion et aussi avec les sujets. Les parties les plus susceptibles de rougir sont les pommettes et le front. Mais souvent la rougeur ne s'en tient pas là : elle envahit toute la face, jusque derrière les oreilles qui sont elles-mêmes congestionnées; parfois, la rougeur gagne le cou et même la poitrine[2].

La *pâleur* est moins fréquente. Certains sujets pâlissent d'abord, rougissent ensuite, tandis que d'autres, inversement, rougissent d'abord et pâlissent ensuite. Il y a enfin des sujets qui ne rougissent ni ne pâlissent. Chez ceux-là, l'émotion de honte est minime et l'accès de timidité est constitué presque entièrement par l'émotion de peur.

Les troubles viscéraux sont ceux déjà indiqués à propos de la peur : ils portent en même temps que sur le cœur, le diaphragme, etc., sur l'estomac (*nausées*,

1. Voir: Janet, *Automatisme psychologique* ; Paris, F. Alcan.
2. On lira avec intérêt le chapitre de Darwin sur la rougeur et notamment les pages consacrées à la rougeur dans les diverses races humaines. *Expression des Emotions*, p. 332. Reinwald, Paris, 1890.

vomissements), le foie (*ictère émotif*), la vessie (*ténesme, incontinence* ou bien *rétention émotive*), l'intestin (*colique, diarrhée*). Ils sont dus sans doute à la contraction des fibres lisses de ces organes.

Le plus manifeste des troubles sécrétoires est la *transpiration cutanée*. Tantôt les mains seules, tantôt le front et le cuir chevelu, tantôt le corps tout entier se couvrent de sueur glacée et profuse. On s'est demandé comment il pouvait se faire qu'avec une vaso-constriction, il y eût quand même sécrétion sudorale. Il est probable que, dans ce cas, la contraction des fibres lisses ne fait qu'exprimer le contenu des glandes sudoripares. Malgré l'anémie de la peau, il y a donc transpiration et, à cause de cette anémie, la sueur est glacée.

Les sécrétions gastrique, biliaire, intestinale sont également troublées.

La sécrétion salivaire est le plus souvent tarie : d'où *sécheresse de la bouche et de la gorge.*

D. — Symptômes psychiques.

Ils expriment en général une diminution de l'activité des centres psychiques supérieurs du cerveau : diminution de la conscience, de l'attention, de la mémoire, du jugement, du raisonnement, de la détermination volontaire.

Obtusion sensorielle. — L'acuité sensorielle est par-

fois considérablement amoindrie. Le sujet voit mal, ne distingue pas les détails des objets qui l'environnent. Tout lui apparaît comme vu à travers un voile tendu devant ses yeux. Aussi commet-il des erreurs semblables à celles des myopes ordinaires. De même, il entend mal. Il ne distingue pas les paroles qu'on lui adresse. Il lui semble que les sons et les bruits lui parviennent à travers une couche de substance isolante.

Mêmes phénomènes pour l'odorat, le goût. A table, le timide, troublé par sa voisine, ne perçoit pas le bouquet des vins qu'il boit, la saveur des aliments qu'il avale. Il n'en reconnaît ni les qualités, ni les défauts.

Il en est encore de même pour le tact et le sens musculaire. Il ne sent ni le froid, ni le chaud, ni la douleur due à un contact périphérique. Il accomplit des mouvements et des gestes dont il n'a aucune conscience.

Inattention. — Avec le minimum de conscience dont dispose le timide, il lui est impossible de fixer son attention sur aucune opération mentale. L'attention se diffuse, s'éparpille sur quelques impressions qui le frappent : mais il est tout à fait incapable de la concentrer pendant un certain temps sur l'une de ces impressions. Elle est passive, flottante, à la merci des excitations périphériques ou internes.

Irréflexion. — Il est également incapable de rassembler ses idées, de les associer par un lien logique. Le jugement et le raisonnement sont impossibles. Dans un examen, un concours, malgré les encouragements du

professeur, le candidat est incapable de réfléchir, de réaliser la déduction la plus élémentaire.

Aboulie. — Quant à la volonté, elle est si profondément altérée, que l'émotion du timide est considérée par beaucoup comme une véritable maladie de la volonté. Alors même que les grandes manifestations émotives ne se déchaînent pas, au degré le plus atténué de l'émotion, c'est par un trouble volontaire que la timidité manifeste son existence. Avant de ressentir aucun des symptômes organiques, angoisses, palpitations, etc., *le timide n'ose pas*. Entre l'idée d'un acte et l'accomplissement de cet acte, s'interpose un arrêt insidieux qui, en dehors de toute opération mentale, retient le geste, immobilise le bras, ferme la bouche, par un phénomène d'inhibition dont le sujet lui-même ne comprend pas bien la cause. Ils sont nombreux, ces timides au premier degré qui, sans être très émotifs, se trouvent cependant retenus par une force intérieure devant l'acte à accomplir, et qui, malgré leur désir, l'approbation de leur jugement, l'effort de leur vouloir, finissent, sans aucun motif plausible, par laisser échapper l'occasion propice et s'en tiennent à l'abstention pure. Que de gens d'esprit restent ainsi muets en société, seulement parce qu'ils *n'osent pas* dire les mots qui leur viennent à la bouche!

Si l'émotion s'accentue, les autres troubles, sensoriels, émotifs, psychiques, viennent aggraver encore cette impuissance volontaire : et dans les grands accès de timidité, la volonté peut être complètement annihilée.

Amnésie. — A l'affaiblissement de la conscience succède l'affaiblissement de la mémoire. Le timide, tout occupé par son orage intérieur, se souvient mal de ce qui s'est passé autour de lui durant son accès. Il ne retient ni les visages des personnes, ni les détails des objets, ni leur propos échangés, ni sa propre conduite : à l'événement correspond dans sa mémoire une interruption, une lacune où figurent seulement quelques particularités secondaires, machinalement enregistrées.

Tels sont les grands symptômes de l'accès de timidité, dans les diverses sphères fonctionnelles de l'organisme. En réalité, ils ne se rencontrent qu'exceptionnellement réunis tous chez un même sujet. D'habitude, on n'en trouve que quelques-uns seulement, intéressant de préférence l'une ou l'autre des modalités fonctionnelles. On peut imaginer ainsi des combinaisons variables de ces symptômes, en quantité indéfinie, dont chacune correspond à un type particulier de timide.

Fréquence. — Cependant certains signes sont beaucoup plus fréquents que d'autres. D'après l'enquête que j'ai poursuivie, j'ai pu établir quelques chiffres exprimant la *fréquence proportionnelle des divers symptômes.* Les plus communs, ceux qui forment pour ainsi dire le centre constant du tableau émotionnel, sont l'angoisse et les palpitations. C'est le cœur qui est le premier atteint. Depuis le simple choc avec sentiment de tension précordiale, jusqu'à l'angoisse douloureuse avec palpita-

tions désordonnées, tous les degrés sont accusés par les sujets, avec une fréquence que j'évalue à 95 p. 100. Je pense que ceux de mes correspondants qui n'ont pas avoué d'angoisse et de palpitations se sont peut-être mal observés et n'ont pas surpris ces impressions n'existant qu'à un degré léger. Mais je suppose qu'elles devaient être néanmoins présentes. L'angoisse et les palpitations jouent un rôle si essentiel dans le déchaînement d'une émotion, qu'il me paraît difficilement admissible que d'autres signes, tremblement, trouble mental, rougeur, aient pu exister sans l'ébauche au moins de symptômes cardiaques et respiratoires.

Puis viendraient, par ordre de fréquence, la rougeur : 80 p. 100. Dans 60 p. 100, il existe aussi de la pâleur. Cette constance de la rougeur, observée par les sujets, justifie la place accordée à la honte à côté de la peur, dans la constitution de l'émotion des timides.

Aussi fréquente est la confusion mentale : 80 p. 100 L'accès de timidité ne se produit guère sans que l'activité psychique en soit légèrement atteinte, sans qu'il y ait un retentissement mental de l'émotion.

Le tremblement, la raideur des membres, la gêne des mouvements, la maladresse, la gaucherie, sont indiqués dans une proportion de 70 p. 100.

Même chiffre pour l'embarras de la parole.

Je note enfin : malaise général, 40 p. 100; obtusion sensorielle, 40 p. 100; frisson et sueur froide, 35 p. 100; paralysie, 40 p. 100; nausées, coliques, etc., 3 p. 100.

Il est bien entendu qu'il ne faut attribuer à ces chiffres qu'une valeur toute relative. Ils ont été recueillis par voie de questionnaire anonyme, c'est-à-dire que les réponses ont été fournies par des cerveaux de qualités très différentes et qu'il y a eu certainement des confusions, des erreurs, des méprises.

Intensité. — J'ai voulu connaître ensuite *le plus intense et le plus pénible des symptômes.* D'une façon générale, les palpitations ont été considérées comme le plus intense, et la rougeur comme le plus pénible. D'autres correspondants, moins nombreux, se sont plaints plutôt de la confusion des idées, du tremblement, de l'embarras de la parole.

Variations. — J'ai demandé aussi si le même symptôme était toujours prépondérant, ou si, au contraire, le contenu de l'émotion variait, suivant les conditions internes ou externes du sujet.

Il semble, d'une façon générale, que l'accès de timidité se reproduise toujours, chez le même sujet, avec les mêmes caractères. Chacun éprouve sa timidité à sa façon, qui lui est personnelle, et qui est toujours identique.

Mais si la crise ne varie pas *en nature*, elle varie considérablement *en degré*. Tous les sujets déclarent qu'ils ne sont pas toujours émus au même point. L'impressionnabilité, chez quelques-uns, est plus forte après les repas, ou bien dans un moment de fatigue. Chez d'autres au contraire, l'émotion est plus pénible à jeun, moment où ils sont déprimés et sans énergie.

Chez certains, elle varie avec les conditions atmosphériques : ils se troublent plus facilement pendant les temps humides et orageux que par les froids secs.

Cette influence des conditions atmosphériques et organiques du sujet est surtout marquée à l'égard de la rougeur. Tous les auteurs qui ont étudié les formes pathologiques de la rougeur émotive insistent sur ce point.

« Les malades sont unanimes à constater qu'ils sont plus ou moins sujets à rougir suivant le *temps*. Par les froids secs de l'hiver ou par les grands soleils de l'été, ils rougissent moins et s'en montrent d'autant plus heureux que la coloration plus vive de leur visage à ce moment leur semble un moyen naturel de protection et de dissimulation contre leur pénible infirmité.

« En revanche, par les temps chauds, orageux, humides, ils rougissent beaucoup plus. Certains, véritables baromètres, sentent par avance, à des malaises déterminés, que le temps va se couvrir et alors, s'ils le peuvent, ils ne sortent pas, pour éviter de rougir à tout bout de champ.

« Généralement, ils sont mieux le *matin* que le *soir*. Toutefois, lorsque vient la nuit, ils recouvrent, à la faveur de l'obscurité, leur aplomb et même de la gaîté[1]. »

Reproduction. — J'ai enfin posé, dans mon interrogatoire, une question concernant la *mémoire émotive*.

1. Pitres et Régis, *Obsession de la rougeur*, Congrès des aliénistes et neurologistes, Nancy, 1896.

Cet intéressant problème a été soulevé par M. Ribot qui s'étonne, à juste titre, que les psychologues s'en soient si peu préoccupés jusqu'à nos jours.

Existe-t-il, pour les images affectives et les émotions, une reviviscence, semblable à celle des sensations visuelles ou auditives? En d'autres termes, les sujets peuvent-ils, de mémoire, reproduire en eux une émotion antérieurement ressentie?

En ce qui concerne l'accès de timidité, la réponse est franchement affirmative. J'avais demandé : « Pouvez-vous reproduire ces mêmes phénomènes (angoisse, palpitations, sueur froide, tremblement, etc.), par le simple souvenir, en les imaginant fortement? » Plusieurs sujets ont fourni des réponses dans ce genre : « Oh! très facilement! » — « Oui, surtout le tremblement et la rougeur. » — « Je peux reproduire les angoisses et les palpitations que j'ai éprouvées, en les imaginant fortement. » Mais la meilleure preuve que la reviviscence de l'émotion est réelle et non l'effet d'une illusion subjective, c'est l'apparition de la rougeur. Beaucoup des sujets atteints de peur morbide de rougir reproduisent leur rougeur et l'angoisse concomitante, rien qu'en y pensant : « Il leur arrive de rougir dans la solitude, au souvenir d'un incident désagréable, d'une confusion pénible, ou d'un obstacle difficile à surmonter pour leur timidité [1]. »

Je connais un sujet qui, le soir, couché dans son lit,

1. Pitres et Régis, *loc. cit.*

se fait rougir en se remémorant les circonstances de la journée où il a rougi.

L'existence d'une mémoire affective, pour l'accès de timidité, ne paraît donc pas douteuse. Ici, en effet, la preuve est particulièrement évidente, parce que les phénomènes remémorés, comme la rougeur, les palpitations, consistent en phénomènes moteurs, objectivement appréciables. D'ailleurs la richesse d'un état affectif en éléments moteurs est précisément une des conditions qui, suivant M. Ribot, favorisent la reviviscence émotionnelle.

Telle est, dans ses détails, la physionomie clinique de l'accès de timidité. Celui-ci nous apparaît comme une décharge émotionnelle, intéressant de préférence les appareils des fonctions organiques — circulatoire, respiratoire, sécrétoire, réflexes. De même que pour la peur, il semble que toute l'activité nerveuse disponible à un moment donné, soit accaparée par la réaction émotionnelle, au détriment des fonctions de relations, qui se trouvent ainsi singulièrement amoindries, sinon tout à fait supprimées : d'où obnubilation sensorielle, obtusion mentale, ataxie motrice, aboulie, amnésie partielle.

Mais il ne faut pas nous tromper sur la valeur respective de ces symptômes. Certains auteurs ont voulu voir dans les uns des causes, dans les autres des effets. Je ne pense pas de même. Aucun de ces symptômes ne peut être ni cause ni effet d'un autre symptôme, car tous sont simultanés et dérivent du même processus nerveux

s'effectuant dans le névraxe. C'est par une opération centrale unique que s'irradient vers la périphérie les diverses excitations coordonnées qui donnent lieu aux divers symptômes. Tous ceux-ci interviennent concurremment dans ce « tout dynamique » qu'est l'émotion, et ne représentent dans l'organe respectif qu'ils intéressent que la traduction de la décharge émotive fondamentale. Tous ont une importance équivalente : tous appartiennent, au même titre, à l'émotion massive que leur combinaison caractérise.

Il n'y a donc pas lieu, je crois, d'attribuer l'accès de timidité, c'est-à-dire l'angoisse, les palpitations, la confusion, la rougeur, à l'un des autres symptômes, à la gaucherie des gestes, par exemple, pas plus qu'on ne peut attribuer le tremblement à l'angoisse, ou les coliques à la sueur froide. Tous ces phénomènes, je le répète, sont concomitants, équivalents : ils ne sont que des expressions diverses d'une même excitation partie des centres nerveux.

Ce qu'on peut dire seulement c'est que certains symptômes sont susceptibles d'influencer secondairement l'émotion, par le mécanisme de leur retentissement mental. Or nous ne sommes plus alors en présence de l'accès de timidité naturel, mais en face d'un complexus psycho-affectif où les caractères primitifs sont plus ou moins dénaturés et déformés.

Ce qui est vrai encore c'est que certains troubles organiques qui se montrent durant l'accès ne sont peut-être

que les conséquences d'un autre trouble organique : c'est ainsi par exemple qu'on a pu attribuer l'accélération et l'augmentation des mouvements du cœur à la vaso-constriction qui exagérait son effort à vaincre. Mais ces influences sont toutes physiologiques et inconscientes; de plus elles se produisent de symptôme à symptôme; et jamais un symptôme unique ne met en jeu la décharge émotionnelle totale.

Mécanisme physiologique. — Quel est le mécanisme de cette décharge?

J'ai déjà indiqué plus haut, à propos de la honte, les résultats expérimentaux de Bechterew et Misslawski, tendant à faire admettre un centre cortical de la rougeur. Néanmoins, d'après Bechterew lui-même, dont l'opinion est partagée par un grand nombre de physiologistes, c'est au thalamus que serait particulièrement dévolu le rôle de centre des expressions émotionnelles. C'est dans le thalamus, composé d'une réunion de noyaux gris distincts, que se coordonneraient les diverses excitations nerveuses, pour se répartir ensuite, suivant les voies centrifuges, vers les divers organes et systèmes intervenant dans l'émotion. En faveur de la situation sous-corticale du centre émotionnel plaideraient les exemples des monstres anencéphales, susceptibles cependant de présenter des variations émotionnelles par mécanisme réflexe, et aussi les phénomènes émotionnels manifestés par les animaux privés expérimentalement de leur écorce cérébrale. Ainsi donc c'est le thalamus qui

serait le point de départ des décharges nerveuses allant produire, par l'intermédiaire des noyaux moteurs inférieurs, tous les symptômes énumérés : circulatoires, respiratoires, viscéraux, sécrétoires, vaso-moteurs, mimiques, etc.

Toutefois, si l'on peut admettre pour les couches optiques ce rôle de centre émotionnel, et s'il est possible que des réactions émotionnelles se produisent par excitation purement réflexe de ce centre, sans intervention des circonvolutions corticales, il est bien évident que dans la majorité des cas, chez l'homme, les manifestations émotionnelles ont leur point de départ dans l'activité psychique supérieure, c'est-à-dire dans l'écorce. Pour la timidité, c'est, par définition même, une représentation mentale fournie par les sphères sensorielles du monde extérieur — la notion de la présence de la personne humaine — qui possède le privilège de déchaîner l'émotion. Il faut donc admettre aussi que le thalamus se trouve en relations étroites avec les sphères sensorielles et psychiques de l'écorce, d'où lui viendrait le stimulus initial qui détermine l'explosion de la crise émotionnelle. Il est probable que chaque émotion définie est représentée dans l'écorce par quelque groupe cellulaire dont le rôle consiste à mettre en action les noyaux du thalamus qui commandent les diverses variations somatiques dont la combinaison caractérise cette émotion. Peut-être est-ce, pour l'accès de timidité, comme pour le rire (Brissaud), au moyen du faisceau psychique du

segment antérieur de la capsule interne que s'accomplissent ces relations cortico-thalamiques? Les progrès de la physiologie cérébrale le vérifieront sans doute un jour.

Quant à la conscience subjective de l'émotion qui est, selon notre doctrine, consécutive et postérieure aux manifestations somatiques de l'émotion, elle a pour siège assurément les territoires de la sensibilité générale, de la cénesthèse, localisés d'une part par Wernicke dans la couche corticale contiguë à la substance blanche, et d'autre part par Flechsig dans sa « sphère tactile » (*Körperfühlsphäre*), comprenant les circonvolutions centrales, le lobule paracentral, la partie voisine de la circonvolution du corps calleux et la partie postérieure des trois circonvolutions frontales.

Vérification expérimentale.

Cette étude, pour être conforme à la méthode scientifique, demandait à être complétée par la vérification expérimentale des faits exposés et des théories émises. Les observations de la clinique doivent être confirmées par les observations du laboratoire.

La part de la psychologie expérimentale consistait ici à vérifier, par des graphiques, les variations respiratoires, cardiaques, vaso-motrices qui se produisent durant l'émotion. Il fallait donc appliquer chez le sujet les appareils enregistreurs du cœur, de la respiration, du pouls capillaire, déterminer l'accès de timidité et com-

parer les tracés obtenus à l'état de calme et durant l'émotion. En même temps, les différences de coloration du visage auraient été notées.

Le point délicat de l'expérience était d'obtenir une émotion de timidité vraie, pure, qui, ne fût ni la peur, ni la surprise, ni l'étonnement, ni quelque autre nuance affective voisine. Voici quelles furent à cet égard mes intentions. Je me proposai de provoquer l'intimidation dans trois conditions différentes : intimidation de l'élève en présence du professeur, du soldat en présence de l'officier, de l'adolescent en présence d'une jeune femme. Pour cela, le sujet, sous prétexte d'observations quelconques, était amené au laboratoire : on appliquait les appareils, à plusieurs reprises au besoin, pour le familiariser avec la technique et éliminer la peur et l'attente. Puis, à un moment donné, le maître, l'officier ou la jeune femme entraient : on laissait passer l'instant de surprise. Et c'est seulement quand l'expérience avait repris son cours normal, que le visiteur adressait sans affectation la parole au sujet, et que celui-ci, directement pris à partie, regardé, obligé de parler et de répondre, était considéré comme réalisant à peu près l'accès de timidité ordinaire. Les variations fonctionnelles s'inscrivaient sur les tracés et la couleur du visage était observée.

Mais, cette technique, très simple en théorie, devient beaucoup plus difficile en pratique. Pour obtenir un bon résultat, il faut à la fois que les appareils se trouvent bien réglés, que la personne qui doit intimider entre au

moment voulu dans la salle, que le sujet ne fasse pas de mouvements, etc : bref, un accord parfait, une harmonie entière dans les diverses phases de l'expérience sont indispensables. J'avais commencé mes recherches dans ce sens au laboratoire de Psychologie expérimentale de la Sorbonne (Hautes Études) que M. Binet, son savant directeur, avait bien voulu mettre à ma disposition avec une obligeance dont je ne saurais trop le remercier. J'ai le regret de déclarer qu'il m'a été impossible de réaliser les conditions voulues et que, malgré mes tentatives, les résultats obtenus sont tout à fait insignifiants et sans valeur scientifique. Il reste donc dans mon travail une lacune que je déplore profondément. Toutefois cette lacune, il faut bien le dire, existe moins en réalité qu'en principe. Pour le principe, il était hautement désirable que cette étude fût complète et conforme à la méthode scientifique; mais, en réalité, je ne crois pas que la contribution expérimentale nous ait appris quelque chose de nouveau. A l'avance, en raisonnant par analogie, on peut déjà prévoir que l'accès de timidité va s'inscrire, comme la peur, en vaso-constriction avec accélération des battements du cœur, augmentation ou irrégularité des mouvements respiratoires. L'examen du pouls, l'observation du rythme respiratoire, l'auscultation du cœur, que j'ai pu pratiquer sur des personnes de mon entourage en état d'intimidation, m'ont souvent démontré l'exactitude de cette hypothèse.

D'autre part, MM. Binet et Courtier, au cours d'expé-

riences sur la vie émotionnelle, ont occasionnellement enregistré une émotion qui, sans être la timidité proprement dite, en est assez voisine.

« Le sentiment dont il est ici question n'est pas tout à fait exactement la peur, mais il en participe : il dérive d'un fond de sympathie, de bienveillance et aussi de timidité. Du reste, on en jugera par notre récit. Un élève du laboratoire, qui s'était fait remarquer par ses fréquentes absences, avait pris l'habitude de prendre les appareils sans en demander l'autorisation, et les chefs du laboratoire avaient décidé qu'il était temps de lui adresser une réprimande. L'un des chefs, M. X .., qui était chargé de ce rappel à la discipline, était soumis aux expériences pléthysmographiques, le jour où l'élève devait venir dans le laboratoire. Pendant qu'on prenait le tracé, un coup de sonnette se fait entendre à la porte. Nul doute, c'est l'élève ! Le professeur ne marque aucune émotion extérieure, il reste silencieux ; mais il a l'idée de reproches à adresser, il se sent vivement ému, il éprouve une forte constriction à l'épigastre. Les trois symptômes.. sont ici réunis au grand complet : vaso-constriction profonde, sans ondulations (le pouls en réapparaissant a perdu son dichrotisme) ; augmentation énorme de fréquence du cœur, qui passe de 70 pulsations à 95 ; accélération de la respiration avec forte augmentation d'amplitude, en un mot type de respiration émotive [1]. »

1. Binet et Courtier, *Influence de la vie émotionnelle sur le cœur, la respiration et la circulation capillaire*. Troisième Année psychologique, p. 75 ; Paris, Schleicher, 1897.

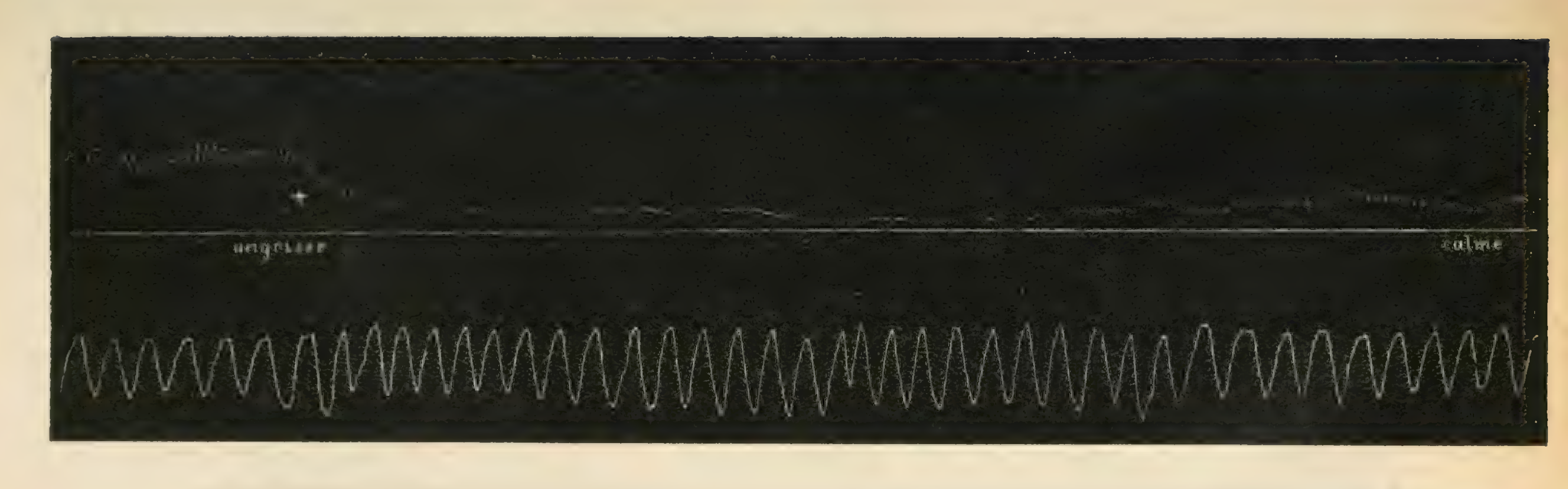
Nous donnons ci-contre la reproduction du tracé obtenu.

Plus récemment, MM. Vaschide et Marchand [1] ont étudié un malade, atteint de timidité morbide et d'obsession de la rougeur et ont enregistré, entre autres, ses variations émotionnelles lorsqu'on le mettait en présence de plusieurs personnes. Ils ont constaté également de la vaso-constriction, de l'accélération du cœur, de l'augmentation de la pression artérielle, de l'irrégularité des mouvements respiratoires.

Ces preuves suffisent pour appuyer notre opinion. On peut admettre, en définitive, que l'accès de timidité s'inscrit suivant le type émotif ordinaire, ce qui est pleinement en accord avec tout ce que nous en avons appris par ailleurs.

1. Vaschide et Marchand, *Contribution à l'étude de la psycho-physiologie des émotions, à propos d'un cas d'éreuthophobie* (*Revue de Psychiatrie*. Juillet 1900).

Ufficio che le condizioni mentali hanno sulle modificazioni delle respirazione et delle circulazione periferica (*Rivista sperimentale di Frenatria*, Vol. XXVI.Fasc. II, III).



Le coup de sonnette de l'élève a lieu à l'endroit marqué par la croix. Le mot calme est écrit au moment où le sujet déclare spontanément que son émotion est terminée.

CHAPITRE III

LE CARACTÈRE DES TIMIDES

Les qualités primitives de la *sensibilité naturelle* d'abord, puis le *retentissement mental secondaire* de l'accès de timidité, tels sont les facteurs qui contribuent à créer cet état mental interparoxystique, avec ses modes particuliers de sentir, de penser et de réagir, que j'ai appelé le caractère des timides.

SENSIBILITÉ NATURELLE

Hyperesthésie affective. — Le timide est avant tout un sensitif, et sa timidité n'est qu'une des formes de sa sensibilité générale. Le moindre contact avec le monde extérieur, choses ou hommes, résonne profondément dans son être intime, la moindre impression éveille un écho prolongé dans sa sphère affective. Tous les heurts, tous les chocs lui procurent du malaise : son cœur souffre de toute atteinte trop intense ou trop brutale,

comme la vue souffre, chez le migraineux, de toute lumière violente. Il est atteint d'*hyperesthésie affective*.

Maints auteurs ont noté cette hyperesthésie du timide.

« Toutes les personnes le déconcertent, et en elles tout l'effarouche. « Il est, dit Stendhal, d'une excessive « délicatesse, de cette délicatesse que l'inflexion d'un mot, « un geste inaperçu met au comble du bonheur ou du « désespoir. » Il est touché au cœur par une simple attention, par une main spontanément tendue; il est mortellement blessé par une froideur devinée ou sentie, par un mot trop vif, par un rire malsonnant. Il est prompt à l'attendrissement et à la bienveillance, et il est susceptible et ombrageux[1]. »

« La timidité est la maladie ou l'ivresse secrète des natures trop fines, cristallines, en quelque sorte. Celles-là sont vibrantes, mais toute vibration leur est une souffrance[2]. »

Perspicacité. — Un effet de cet excès de sensibilité, c'est une *clairvoyance aiguë* à l'égard des autres hommes.

M. Dugas a bien analysé cette perspicacité du timide. « Ardent à pénétrer les sentiments des autres, il saisit sur leur visage les nuances des émotions fugitives, il perce à jour les mensonges de la politesse conventionnelle, et démêle dans l'accueil particulier qu'il reçoit le degré précis de sympathie ou d'antipathie qu'il inspire.

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 54.
2. Jules Claretie. *Les Timides*, Chronique du *Journal*. 5 juillet 1899.

« Sa perspicacité est d'ailleurs très spéciale. Elle se fonde sur des indices, non sur des preuves; elle est faite d'impressions, non de jugements; elle est sûre d'elle-même, mais elle ne se discute point, ne se justifie point; elle se défie même des raisonnements qui sont « ployables en tous sens », comme dit Pascal. Elle est cette clairvoyance empirique et aveugle, qu'on appelle lucidité. La lucidité, telle que je l'entends, n'a d'ailleurs rien de mystérieux. Elle est l'intuition ou plutôt l'interprétation rapide des mouvements spontanés, des paroles, du ton de voix, des jeux de physionomie et des gestes, par lesquels les sentiments se trahissent; elle est l'impression que produisent sur nous les personnes, impressions faites de détails et de nuances, saisis au vol et subtilement analysés; elle s'oppose au jugement réfléchi que nous porterions sur ces personnes d'après leur caractère et leurs actes observés de sang-froid. Bien des esprits se fient plus à leur impression qu'à leur jugement, ils partent de ce principe que la vérité est dans la spontanéité, c'est-à-dire dans la première idée qui se fait jour en eux, dans le premier mouvement qu'ils observent chez les autres. Mais, en fait, la pénétration du timide n'est point sûre; elle part d'indications détaillées et précises, mais trop menues et trop fines. La passion la guide, mais aussi l'égare. La lucidité, comme nous l'avons appelée, a toutes les ressources, mais aussi toutes les imperfections de l'instinct. Elle ressemble à la vision dans la nuit, vision qui s'éclaire de lueurs aveuglantes et rapides:

mieux vaudrait, à coup sûr, la lumière discrète d'un jour continu [1]. »

Scrupules. — Cette délicatesse de sa sensibilité intime le timide la transporte dans sa conduite extérieure, dans ses relations sociales. Il s'efforce toujours de ne pas froisser, de ne pas blesser ceux qui l'approchent. Il en arrive ainsi à de singuliers *scrupules*.

« Je n'ai jamais pu donner quelques sous à un mendiant, m'écrit une de mes correspondantes, sans ressentir violemment tous les symptômes par lesquels se manifeste ma timidité. C'est, je crois, l'inégalité qui, ici, me pèse. Ce pauvre qui tend la main ne considère-t-il pas comme un ennemi celui qui y jette quelque chose ? Il me regarde ainsi sans doute ; et cette pensée me fait rougir et trembler. Je l'humilie... (humiliation que très souvent je ressens plus que lui-même) ! Et puis, le contact d'un être qui symbolise tout un inconnu de souffrances, de malheurs, de vices peut-être, n'est-il pas propre à susciter violemment l'émotion du timide ? »

D'ailleurs pour toutes les questions d'argent, le timide s'embarrasse de scrupules qui, dans cette matière et par notre temps, ne sont plus guère de mise. La même personne m'écrit encore :

« Je n'ose entrer en rapports d'argent avec des personnes connues. Je n'ose réclamer une dette. J'éprouve une gêne intense quand il me faut rétribuer ceux qui

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 55.

m'ont donné un travail de leur cerveau. L'argent me semble si indigne pour compenser une peine, un effort, un travail où l'on a mis un peu de soi-même! Il ne faudrait pas pour cela me croire perdue dans les nuages blancs d'un rêve de jeune fille. Je pourrais peut-être démontrer tout comme d'autres, à l'aide d'une mauvaise rhétorique, la nécessité actuelle de l'argent. Je sais qu'ils sont nombreux, ceux qui ont des labeurs à tous prix, qui proportionnent leurs efforts à la somme que doit rapporter leur travail. Ma timidité, en ce qui concerne les questions d'argent, ne me semble donc pas tenir à un vague idéalisme; cette répugnance date de la première enfance. »

Aussi les timides se montrent particulièrement impropres aux occupations où les questions d'argent tiennent quelque place. Ce sont de tristes financiers, toujours trompés et dupés.

« Il ne faut pas s'étonner que le timide considère comme autant de faiseurs et d'aigrefins les hommes qui par l'aplomb, la hardiesse ou plutôt le toupet, savent se faire écouter, accepter et finalement s'imposent. Ce sont les façons ordinaires des courtiers, des intermédiaires qui foisonnent, par le parasitisme de l'argent, dans le monde des affaires.

« Les affaires! comment s'y frotterait le malheureux atteint de timidité? Il réclame son dû, la poitrine serrée, la voix entrecoupée, pareil à un débiteur honteux et si, par hasard, il profite de quelque avantage légitime, il

rougit comme d'une mauvaise action. Figurez-le aux prises avec un de nos corbeaux modernes dont l'industrie principale consiste à illusionner et à imposer. Le corbeau joue sa scène accoutumée : il est doux, câlin, arrogant, menaçant; il supplie, implore, gronde et fulmine, il rit et pleure, il fait le malade et gambade comme un chevreau, il rappelle l'honneur de sa mère et de son père en cheveux blancs, il invoque la République, la Patrie et les Dieux... Enfin, triomphant du consentement muet de l'interlocuteur lassé, il le pousse doucement vers la porte. Sur le palier, la dupe se dit : « J'ai été encore une fois roulé », cependant que le déprédateur pense en souriant : « Pauvre hère, il n'est pas fort[1] ! »

Honte par sympathie. — A cette tendance aux scrupules, se rattachent la *honte* et la *pudeur par sympathie.*

Ce phénomène est particulièrement manifeste chez les sujets enclins à rougir. Il suffit qu'on parle devant eux d'un méfait, d'une indélicatesse, d'un acte incorrect quelconque, pour qu'aussitôt ils se mettent à rougir comme s'ils étaient vraiment coupables du délit qu'on rapporte. J.-J. Rousseau en conte un exemple personnel dans ses *Confessions* :

« Le lendemain, jour de la représentation, j'allai déjeuner au café du Grand-Commun. Il y avait là beaucoup de monde. On parlait de la répétition de la veille et de la difficulté qu'il y avait eu d'y entrer. Un officier qui était

1. Henry Baüer, Chronique du *Journal*, 23 mars 1899.

là, dit qu'il était entré sans peine, conta au long ce qui s'y était passé, dépeignit l'auteur, rapporta ce qu'il avait fait, ce qu'il avait dit; mais, ce qui m'éverveilla de ce récit assez long, fait avec autant d'assurance que de simplicité, fut qu'il ne s'y trouva pas un seul mot de vrai. Il m'était très clair que celui qui parlait si savamment de cette répétition, n'y avait point été, puisqu'il avait devant les yeux, sans le connaître, cet auteur qu'il disait avoir tant vu. Ce qu'il y eut de plus singulier dans cette scène fut l'effet qu'elle fit sur moi. Cet homme était d'un certain âge; il n'avait point l'air ni le ton fat et avantageux; sa physionomie annonçait un homme de mérite, sa croix de Saint-Louis annonçait un officier. Il m'intéressait malgré son impudence et malgré moi; tandis qu'il débitait ses mensonges, je rougissais, je baissais les yeux; j'étais sur les épines; je cherchais quelquefois en moi-même s'il n'y aurait pas moyen de le croire dans l'erreur et de bonne foi. Enfin, tremblant que quelqu'un ne me reconnût et ne lui en fît l'affront, je me hâtai d'achever mon chocolat sans rien dire; et baissant la tête en passant devant lui, je sortis le plus tôt qu'il me fut possible, tandis que les assistants péroraient sur sa relation. Je m'aperçus dans la rue que j'étais en sueur; et je suis sûr que si quelqu'un m'eût reconnu et nommé avant ma sortie, on m'aurait vu la honte et l'embarras d'un coupable, par le seul sentiment de la peine que ce pauvre homme aurait à souffrir si son mensonge était reconnu. »

Pudeur des sentiments. — Mais cette sensibilité délicate, le timide fait tous ses efforts pour la dissimuler à ses semblables. Il a la *pudeur de ses sentiments.*

Le timide craint, selon l'expression de M. Claretie, de se montrer nu au moral.

« La timidité n'est pas seulement une mauvaise honte, elle est encore une sorte de pudeur. On a parlé d'une « certaine timidité toute française, qui retient l'expression des vérités morales sur les lèvres des mieux intentionnés, des meilleurs parmi les éducateurs ». Cette timidité n'est point la sotte peur des railleries, mais la crainte de profaner ses opinions et de les exposer aux outrages, celle de ne pouvoir les rendre ou de les rendre mal, celle de paraître déclamatoire et outré quand on est sincère. La timidité n'est souvent qu'une gêne à exprimer ses sentiments et à s'y livrer. Une sensibilité fine et nuancée ne peut pas se traduire et ne veut pas se trahir; elle se fait donc voilée et discrète, ou elle se dérobe entièrement et se déguise. Il arrive au timide de cacher ses sentiments sans avoir à en rougir, de peur seulement qu'on se méprenne sur leur nature et leurs nuances. On ne peut pas dire qu'il soit réservé, secret; il se ferait volontiers connaître, mais il ne veut pas qu'on le méconnaisse. Il n'avoue pas ses sentiments, quoiqu'ils soient très avouables et alors même qu'ils lui font honneur, justement parce qu'il veut non s'en faire honneur, mais en goûter la saveur naturelle et pure. C'est un délicat, non un vaniteux. Le trait suivant, emprunté au journal de

Marie Bashkirtseff, caractérisera cette humeur malaisée à définir[1] » :

« J'irai au musée demain, seule. On ne saurait croire ce qu'une réflexion niaise peut avoir de blessant en face des chefs-d'œuvre. C'est douloureux comme un coup de marteau, et si l'on se fâche, on a l'air trop bête. Et enfin, j'ai des pudeurs qu'on ne s'expliquera peut-être pas. Je ne voudrais pas qu'on me vît admirant quelque chose; enfin j'ai honte d'être surprise manifestant un sentiment sincère; je ne sais m'expliquer ici.

« Il me semble qu'on ne peut sérieusement parler de quelque chose qui vous a remué, qu'avec quelqu'un avec qui on est en parfaite communion d'idées. On cause bien avec.... Tenez! Je cause bien avec Julien qui n'est pas une bête, mais il y a toujours une pointe d'exagération, pour que l'enthousiasme, par exemple, ait un côté moqueur, qui nous mette à l'abri de la raillerie, quelque légère qu'elle soit. Mais recevoir une impression profonde, et la dire sérieusement, simplement, comme on l'a sentie.... Et si je le pouvais à un indifférent, cela créerait immédiatement un lien invisible, et qui gênerait fort après; on semble avoir commis une mauvaise action ensemble[2]. »

La correspondante citée plus haut m'écrit aussi :

« Par *pudeur des sentiments*, je n'ai jamais pu remercier sans gêne, et cependant, je suis sensible à une intention

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 104.
2. *Journal de Marie Bashkirtseff*; Paris, Charpentier, 1890.

aimable, d'une sensibilité toute spéciale, il est vrai, mais qui n'en existe pas moins.

« Je complimente rarement, même convaincue de la nécessité du compliment qui reste sur mes lèvres. Offrir quelque chose à des amis m'intimide un peu; à des supérieurs hiérarchiques, c'est un véritable supplice! (Peut-être y a-t-il là un peu d'orgueil?). »

Peur du ridicule. — Un des principaux motifs de cette dissimulation des sentiments intimes, paraît être la *peur du ridicule.*

De la même personne :

« Je serai timide pour dévoiler mes sentiments devant des inconnus par *peur du ridicule.* Cependant mon enthousiasme et mon orgueil ont vaincu fréquemment cette peur. Peut-être provoque-t-elle parfois (pas toujours) une attitude et une expression ironiques. La peur du ridicule m'empêchera de parler de personnes qui me sont chères, de leurs sentiments devant certaines autres. Il me semble que c'est une profanation, et si je l'ai fait, ce n'a jamais été qu'en tremblant; cependant rien dans ma voix n'a trahi mon trouble.

« Cette timidité qui a pour cause la peur du ridicule, m'amènera à taire parfois aussi mes sentiments et mes idées. J'ai presque toujours cette timidité; quelques moments d'entretien suffisent parfois à la dissiper, devant certaines personnes que je connais. Je suis toujours timide quand la pudeur des sentiments et la peur du ridicule sont en jeu. »

De là une absence d'abandon, parfois très pénible, et cette incapacité d'adapter l'état sentimental au moment présent, signalé par Amiel.

« Il y a en moi une raideur secrète à laisser paraître mon émotion vraie, à dire ce qui peut plaire, à m'abandonner au moment présent, sotte retenue que j'ai toujours observée avec chagrin. Mon cœur n'ose jamais parler sérieusement par honte de l'adulation et par crainte de ne pas trouver la nuance convenable. Je badine toujours avec le moment qui passe, et j'ai l'émotion rétrospective. Il répugne à ma nature réfractaire de reconnaître la solennité de l'heure où je suis ; un instinct ironique, qui provient de ma timidité, me fait toujours glisser légèrement sur ce que je tiens, sous prétexte d'autre chose et d'un autre moment. La peur de l'entraînement et la défiance de moi-même me poursuivent jusque dans l'attendrissement[1]. »

« Je n'ose me mouvoir sans entraves, me montrer sans voiles, agir pour mon compte et sérieusement, croire en moi et m'affirmer, tandis qu'un badinage, en détournant l'attention de moi sur la chose, du sentiment sur le savoir faire, me met à l'aise. En somme, la faute en est à ma timidité[2]. »

Hyperesthésie affective, clairvoyance aiguë envers les autres, tendance au scrupule, pudeur des sentiments, peur du ridicule, telles sont les principales modalités de

1. Amiel, *Journal intime*, t. I, p. 152 ; Genève, Georg et Cie, 1897.
2. *Id.*, t. I, p. 84.

la sensibilité naturelle des sujets chez lesquels se développe le plus communément la timidité.

La timidité n'est qu'une forme de cette sensibilité, un attribut du caractère prenant place parmi les autres. Ceux-ci ne créent pas la timidité, comme la timidité ne les crée pas : ces diverses tendances peuvent, en vérité, se renforcer par influences réciproques : mais elles jaillissent toutes simultanément de la même source profonde : l'impressionnabilité fondamentale de l'individu.

RETENTISSEMENT MENTAL SECONDAIRE

Au contraire, les attributs psychiques que nous allons passer en revue maintenant sont, plus ou moins, le produit de l'émotivité spécifique de la timidité.

Que se passe-t-il en effet chez le timide?

Un jour vient, aux approches de la puberté le plus souvent, où le sujet ressent plus vivement cette tendance à s'émouvoir en face des personnes, que l'enfance avait subie sans l'analyser, où il constate avec amertume le malaise et les inconvénients que lui procure cette émotion lorsqu'il doit faire acte d'initiative et prendre une attitude en public. Il est surpris, il s'étonne. A la seconde occasion, la surprise, l'étonnement augmentent encore. Il se préoccupe. Aux occasions suivantes, la préoccupation grandit. Il s'examine, s'interroge. En même temps, il s'informe au dehors, il lit, il écoute, il

observe. Il apprend enfin que l'émotion dont il souffre est la timidité, et qu'il est un timide.

Dès lors, il n'est plus seulement timide, il *se sait* timide. La conscience, la réflexion sont intervenues. L'émotion qui n'était que *perçue* durant l'enfance, est *aperçue*. Du plan de la sensibilité pure, elle est montée au plan de l'intelligence, elle possède sa représentation psychique : c'est le second degré du mal.

Se savoir timide, c'est savoir que dans telles circonstances les plus essentielles, les plus délicates, où il importe le plus de bien jouer son rôle, de bien payer de sa personne, un orage intérieur va se déchaîner, qui obscurcit la conscience, trouble la pensée, anéantit le vouloir, enlève à l'activité la plupart de ses moyens au moment où elle en aurait le plus besoin; c'est savoir que, dans toutes les mêmes circonstances futures, le même orage se déchaînera fatalement, avec ses mêmes conséquences; c'est savoir que, par lui, les projets les plus chers, les entreprises les mieux préparées, aboutissent, au moment de les exécuter, à la plus piteuse retraite, au plus complet désastre, à la plus sombre déception. Et en tous temps, ce souvenir de l'émotion ressentie et de ses suites funestes, toujours vivace, toujours prêt à revivre, occupera le cerveau, interviendra dans chaque réflexion, dans chaque méditation, pèsera de tout son poids sur les interprétations affectives, les opérations intellectuelles, les déterminations volontaires.

A la longue, sous cette domination constante, s'éta-

blissent certaines inclinations, certaines habitudes de pensée, certaines orientations de conduite, certaines modalités de la vie psychique totale. Sous l'influence de l'émotion ressentie et retenue, se produira une véritable déformation du caractère : et, si l'on se souvient que ce caractère est déjà par nature sensitif à l'excès, on comprendra sans peine la valeur de ce retentissement mental secondaire de l'accès de timidité, dont nous allons étudier maintenant les symptômes, dans les trois domaines de la sensibilité, de l'intelligence, de la volonté.

A. — Sensibilité.

Tristesse. — C'est d'abord une nuance de tristesse permanente répandue, comme un voile de brume, sur tous les états de conscience du timide.

La notion de son infirmité intérieure et invisible agit chez lui comme, en d'autres cas, agirait sur ceux qui en sont atteints la notion d'une infirmité physique et apparente. Elle le place en état d'infériorité dans toutes les compétitions primordiales de la vie.

L'amour, qui pour la plupart représente la source des meilleures et des plus fortes joies humaines, est rendu moins accessible au timide qu'à tous les autres. Sa timidité lui interdit la familiarité, cette attitude si propice pour préparer et faciliter des relations plus intimes. Il manque d'audace, il n'ose pas. Et de chaque occasion perdue, s'augmentent ses regrets, son découragement,

cette mélancolie habituelle dont s'attristent tous ceux qui se sentent disgraciés dans la conquête du bonheur.

De même, pour les autres objets des convoitises mondaines, fortune, gloire, etc., le timide se trouve inférieur dans la concurrence, parce que cette spontanéité d'impulsion, cette violence dans la lutte, cette absence de scrupules dans les moyens, qui confèrent les meilleures chances de succès, lui font défaut. Il reconnaît son infériorité et il en souffre, il s'en attriste infiniment.

Cependant, le timide n'est pas triste partout et toujours. Il l'est surtout dans la solitude, lorsqu'il réfléchit sur lui-même et s'analyse. Mais dans une compagnie sympathique, où il se sent à l'aise, il s'oublie volontiers et s'abandonne aux expansions d'une franche gaîté. Amiel, qui fut un timide à sa façon, présentait de ces frappantes oppositions d'humeur. Malgré la désolation de son *Journal intime*, Edmond Schérer, qui fut son ami, nous apprend qu'il traversait des instants de gaîté.

« Il avait une élasticité d'esprit qui résistait aux soucis et lui rendait son enjouement pour peu qu'il se trouvât en société de ses pareils. Nous avions l'habitude, deux ou trois amis et moi, de faire une course, le jeudi, à Salève, « le Salève aux flancs azurés » de Lamartine; nous y dînions et ne revenions qu'à la nuit. L'hiver ne nous arrêtait point, au contraire. C'étaient de belles journées, de celles, qui dans l'éloignement, apparaissent dorées de tous les rayons lumineux, santé, jeunesse, amitié, les plaisirs de la campagne joints à l'échange des

idées, aux caprices de la fantaisie, aux saillies de la gaieté... Amiel, lui, n'était pas de fondation de nos jeudis, mais quand il se joignait à nous, c'était une fête. Il jetait l'imprévu à travers les graves propos. Il nous animait de son entrain[1]. »

Pessimisme. — La tristesse chronique tourne aisément au pessimisme. A force de sentir qu'on est mal fait, on finit par trouver que le monde tout entier est mal fait. On exagère la part de souffrances, pour négliger la part de joies qu'il offre. On voit tout en sombre, tout en noir. Ce pessimisme des timides est d'ailleurs un pessimisme tout individuel; ce n'est pas un système philosophique raisonné, mais une simple disposition de la vie sensitive.

Misanthropie. — Du pessimisme à la misanthropie, il n'y a qu'un pas. Mécontent de l'humanité, le timide est bien près de la détester, si une bonté de cœur native ne combat pas cette tendance. Mais les hommes pour lesquels il ressent le plus d'aversion, ce sont précisément ceux-là qui possèdent au plus haut degré les qualités qui lui manquent, l'assurance, l'audace, l'énergie dans l'action. Il y a là chez le timide, qui est un intellectif pur le plus souvent, une antipathie instinctive et irrésistible à l'égard des individus du type actif. Dans son beau roman *le Disciple*, Paul Bourget a prêté ce sentiment à son héros Julien Greslou qui, dès le premier

1. Edmond Schérer, préface au *Journal intime* d'Amiel, p. xx; Georg et Cie, Genève, 1897.

contact, commence de haïr sincèrement le comte de Jussat-Randon, officier de cavalerie.

« Il me suffit de l'étudier, au dîner, ce premier soir, mangeant posément, avec cette belle humeur d'appétit qui décèle la vie profonde; parlant peu, mais de cette voix pleine et qui commande, pour éprouver, à un degré surprenant, cette impression, que j'étais devant une créature différente de moi, mais accomplie, mais achevée dans son espèce... Je le voyais, à travers la baie ouverte, souple et robuste dans la mince étoffe de son costume de soirée, un noir cigare au coin de la bouche, qui poussait les billes avec une justesse si parfaite qu'elle en était élégante; et moi..., moi, si orgueilleux de l'amplitude de ma pensée, je suivais, bouche bée, les moindres gestes de ce jeune homme, se livrant à un sport aussi vulgaire, avec l'espèce d'admiration envieuse qu'un moine lettré du moyen âge, inhabile à tous les jeux des muscles, pouvait ressentir devant un chevalier en train de marcher dans son armure.

« Quand je prononce le mot d'envie, je vous supplie de me bien comprendre, et de ne pas m'attribuer une bassesse qui ne fut jamais la mienne. Ni ce soir-là, ni durant les jours qui suivirent, je n'ai jalousé le nom du comte André, ni sa fortune, ni quelques-uns des avantages sociaux qu'il possédait et dont j'étais si dépourvu. Je n'ai pas ressenti non plus cette étrange haine de mâle à mâle, très finement notée par vous dans vos pages sur l'amour. Ma mère avait eu cette faiblesse de me dire

souvent dans mon enfance que j'étais joli garçon. Marianne et mon autre maîtresse me l'avaient répété.... Je vous dis cela, non par vanité, mais afin de vous prouver, au contraire, que la vanité n'entra point pour un atome dans la sorte de rivalité subite qui fit de moi, dès ces premières heures, un adversaire, presque un ennemi du comte André, sans que d'ailleurs il s'en doutât une minute[1]. »

« Ce discours, et les convictions qu'il exprimait, au lieu de me plaire par cette rare rencontre de logique, avivèrent encore la plaie d'antipathie subitement ouverte je ne sais où, dans mon amour-propre peut-être, — car enfin j'étais le chétif et le frêle en présence du fort, — à coup sûr, dans ma sensibilité la plus intime[2]. »

Orgueil. — Le timide, froissé, humilié, aigri, trouve pourtant la revanche de ses défaites de la vie pratique : mais cette revanche est toute platonique, tout idéale; son triomphe est tout intérieur; c'est une pure jouissance d'orgueil.

La plupart des timides cultivés sont des orgueilleux. Paul Bourget attribue aussi ce sentiment à son héros :

« J'apprenais ainsi, à peine né à la vie intellectuelle, qu'il y a en nous un obscur élément incommunicable. Ce fut d'abord chez moi une timidité. Cela devint par la suite un orgueil. Mais tous les orgueils n'ont-ils pas une origine analogue? Ne pas oser se montrer, c'est s'isoler;

1. *Le Disciple*, p. 155; Paris, Lemerre, 1889.
2. *Id.*, p. 164.

et s'isoler, c'est bien vite se préférer. J'ai retrouvé depuis, dans quelques philosophes nouveaux, M. Renan, par exemple, mais transformé en un dédain triomphant et transcendantal, ce sentiment de la solitude de l'âme, je l'ai retrouvé transformé en maladie et en sécheresse dans l'*Adolphe* de Benjamin Constant, agressif et ironique dans Beyle[1]. »

Avec sa belle sincérité, Marie Bashkirtseff confesse :

« On ne croit pas à ma timidité; elle s'explique pourtant par un excès d'orgueil.

« J'ai horreur. terreur et désespoir de demander; il faut qu'on m'offre. Si dans un moment de coup de tête, je me décide à demander, ça ne me réussit jamais, c'est presque toujours trop tard et à côté.

« Je deviens blême et rouge plusieurs fois avant d'oser dire que j'ai l'intention d'exposer ou de faire un tableau; il me semble que l'on se moque de moi, que je ne sais rien, que je suis prétentieuse et ridicule.

« Quand on (*on*, un artiste, bien entendu) regarde ma peinture, je m'en vais dans la troisième chambre, tellement j'ai peur d'un mot ou d'un regard[2]. »

Ne reprochons pas trop leur orgueil aux timides : il leur apporte une petite consolation pour les déceptions de la vie. Mal jugé, mal apprécié, méconnu, ignoré, il faut bien que le timide s'apprécie à sa valeur et se rende justice lui-même.

1. *Le Disciple*, p. 112.
2. *Journal de Marie Bashkirtseff*, t. II, p. 494.

Il « se console d'être mal jugé : c'est qu'au fond, il n'accepte pas les jugements qu'on porte sur lui, mais les revise intérieurement.... Nous pouvons souffrir dans notre vanité de n'être pas appréciés à notre valeur, mais le sentiment de notre valeur méconnue a aussi sa douceur secrète, et l'orgueil satisfait ne sent plus les petites piqûres de l'amour-propre.... Le timide se raidit intérieurement contre les humiliations qu'il subit. Il se juge méconnu, incompris, et s'accorde à lui-même l'estime qu'il se persuade que les autres ne lui refuseraient point s'ils pouvaient le connaître[1]. »

Maladie de l'idéal. — L'inaptitude à la concurrence sur le terrain pratique et les prétentions d'un orgueil exalté donnent naissance à cette modalité du désir, qu'on a appelée la maladie de l'idéal.

Amiel, qui en fut atteint, nous la décrit ainsi :

« Au fond, ne serait-ce pas l'amour-propre infini, le purisme de la perfection, l'inacceptation de la condition humaine, la protestation tacite contre l'ordre du monde, qui feraient le centre de mon immobilité? C'est le tout ou rien, l'ambition titanique et oisive par dégoût, la nostalgie de l'idéal, la dignité offensée et l'orgueil blessé qui se refusent à ce qui leur paraît au-dessous d'eux; c'est l'ironie qui ne prend ni soi, ni la réalité au sérieux, par la comparaison avec l'infini entrevu et rêvé; c'est la restriction mentale qui se prête aux circonstances par

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 108.

complaisance, mais ne les reconnaît point en son cœur, parce qu'elle n'y voit pas l'ordre divin, la nécessité ; c'est peut-être le désintéressement par indifférence, qui ne murmure point contre ce qui est, mais qui ne peut se déclarer satisfait; c'est la faiblesse qui ne veut pas conquérir et qui ne veut pas être conquise ; c'est l'isolement de l'âme déçue qui abdique jusqu'à l'espérance [1]. »

Ainsi, en toutes choses, il rêve la perfection.

« J'appelle, j'attends, le grand, le saint, le grave et serieux amour, qui vit par toutes les fibres et par toutes les puissances de l'âme. Et si je dois rester seul, j'aime mieux emporter mon espérance et mon rêve, que de mésallier mon âme [2]. »

De même Rousseau s'écrie : « En fait de bonheur et de jouissances, il me fallait tout ou rien ! »

Indulgence pratique. — Mais gardons de nous méprendre sur la réalité de ces sentiments, misanthropie, orgueil, maladie de l'idéal; ils ne sont qu'apparents, superficiels. Contradiction singulière, ils coexistent chez le timide avec un fond de bienveillance, d'humilité, d'indulgence. « Il est humble autant qu'orgueilleux; bien plus, tandis que son orgueil est cérébral, son humilité est naturelle. Il est ambitieux en rêve, et modeste en fait. »

Amiel, avec sa grande clairvoyance, n'est pas dupe de cette illusion.

1. Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 102.
2. Amiel, *loc. cit.*

« Tout ou rien! Ceci serait mon naturel, mon fonds primitif, mon vieil homme. Et pourtant, pourvu qu'on m'aime un peu, qu'on pénètre un peu dans mon sentiment intime, je me sens heureux et ne demande presque rien d'autre. Les caresses d'un enfant, la causerie d'un ami suffisent à me dilater joyeusement. Ainsi j'aspire à l'infini et peu me contente déjà; tout m'inquiète et la moindre chose me calme. Je me suis surpris souvent à désirer mourir et pourtant mon ambition de bonheur ne dépasse guère celle de l'oiseau : des ailes! du soleil! un nid[1]! »

Dans ses pires crises de misanthropie, Rousseau restait doux, accueillant, docile! « Il est certain, dit-il, que dans le particulier, je soutins toujours mal mon personnage, et que mes amis et connaissances menaient cet ours farouche, comme un agneau. »

C'est que le timide a besoin d'épanchement. Il déborde de sensibilité et aspire à soulager son cœur. Il a soif de confidences.

« Nous cherchons un être, dit Stendhal, avec qui nous puissions suivre tous nos premiers mouvements, sans songer jamais aux convenances. »

« Que je suis heureux, écrit Michelet à Poinsot, d'avoir quelqu'un devant qui je ne rougisse pas de paraître ridicule.... J'ai toujours senti vivement cette douceur-là dans l'amitié. Il faut que je connaisse toute la vivacité

1. Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 183.

de la tienne pour donner un libre cours à tout : aux déclamations, aux expressions forcées, qui seraient ambitieuses, si tout ceci n'était écrit pour un ami. Je laisse courir ma plume, je ne retiens rien. Tu me connaîtras ainsi tout entier. »

Et encore, d'un autre timide :

« Le vœu que je découvre en moi est d'un ami, avec qui m'isoler et me plaindre, et tel que je ne le prendrais pas en grippe.

« J'aurais passé ma journée tant bien que mal sous les besognes. Le soir, tous les soirs, sans appareil, j'irais à lui. Dans la cellule de notre amitié fermée au monde, il me devinerait; et jamais sa curiosité ou son indifférence ne me feraient tressaillir. Je serais sincère, lui, affectueux et grave. Il serait plus qu'un confident : un confesseur. Je lui trouverais de l'autorité, ce serait « mon aîné »; et, pour tout dire, il serait à mes côtés moi-même plus vieux. Telle sensation dont vous souffrez, me dirait-il, est rare même chez vous; telle autre que vous prêtez au monde, vous est une vision spéciale : analysez mieux. Nous suivrions ensemble du doigt la courbe de mes agitations : vous êtes au pire, dirait-il; l'aube demain vous calmera. Et si mon cerveau trop sillonné par le mal se refusait à comprendre, et, cette supposition est plus triste encore, si je méprisais la vérité par orgueil de malade, lui, sans méchantes paroles, modifierait son traitement. Car il serait moins un moraliste qu'un complice clairvoyant de mon âcreté.

Il m'admirerait pour des raisons qu'il saurait me faire partager; c'est quand la fierté me manque qu'il faut violemment me secourir et me mettre un dieu dans les bras, pour que du moins le prétexte de ma lassitude soit noble[1]. »

Comment expliquer la coexistence de sentiments en apparence contraires, tels que la misanthropie et la bienveillance, l'orgueil et l'humilité? Le mécanisme en paraît assez simple. Ainsi que le remarque M. Dugas, l'humilité, la bienveillance sont naturelles chez le timide: ce sont des propriétés primitives de son caractère. Au contraire l'orgueil, la misanthropie, sont secondaires, acquises, suscitées par une révolte de l'intelligence contre les infirmités, les faiblesses de sa sensibilité. Les premières seules sont vraies; les secondes sont artificielles et trompeuses; c'est pourquoi elles s'effacent si vite pour dévoiler la personnalité véritable. De sorte qu'il faut distinguer chez le timide deux physionomies : d'une part le visage naturel, affectueux, bienveillant, cordial; et d'autre part le masque dont il se revêt sous l'influence de l'émotion : masque dur, rébarbatif, hautain, mais qui n'est qu'un masque, et qu'on fait tomber sans peine, si l'on sait s'y prendre, avec un mot, un regard, un sourire.

1. Maurice Barrès, *Sous l'œil des Barbares*, p. 292, nouvelle édition Paris, Bibliothèque Charpentier, 1896.

B. — Intelligence.

Pour que la timidité ait un retentissement dans le domaine de l'intelligence, il est de toute nécessité que cette intelligence soit suffisamment ouverte et développée. Pour qu'une fonction soit modifiable, il faut d'abord que cette fonction existe. Il est donc évident que pour les sujets dont la vie psychique est très réduite, les conséquences intellectuelles de la timidité seront elles-mêmes réduites à leur minimum. Un individu de cerveau inculte, un campagnard, un manœuvre pourra certes être né timide : mais cette timidité ne pourra pas fournir de matière à une vie intérieure qui n'existe pas. L'émotion fondamentale, l'accès de timidité restera à l'état simple, fruste, se traduisant par une conscience crépusculaire, et demeurant toujours sans complications idéatives.

Ce n'est donc que dans les cerveaux cultivés, exercés par l'éducation à une activité abstraite, que la timidité pourra produire un retentissement de quelque valeur. Empêchant l'expression, selon leurs tendances naturelles, des états de conscience, elle aura pour effet de reployer la pensée sur elle-même. Contraint à la fois pour les paroles et pour les actes dans son milieu social où il se sent mal à l'aise, n'osant montrer ce qu'il est et ce qu'il vaut, le timide, exclu pour ainsi dire de la vie commune, exalte la vie solitaire de la pensée

pure. Il devient un méditatif, un penseur. Hommes de cabinet, d'études silencieuses, de réflexion et de rêve, ces timides au cerveau cultivé présentent une prédominance considérable des phénomènes intellectuels proprement dits, associations d'idées, jugements, raisonnements, abstraction, généralisation, etc., sur les orages passionnels et les décharges volontaires. Ils appartiennent, dans la classification des caractères, au type « intellectif »[1].

Ainsi l'effet essentiel de la timidité sur l'intelligence est le développement extrême de la vie intérieure. Cette vie intérieure de l'intellectif timide présente un certain nombre de conditions intéressantes à examiner.

Auto-analyse. — C'est d'abord l'auto-analyse. Quelle est la matière de cette vie intérieure du timide, quel est l'objet de son élaboration? Lui-même, toujours lui-même. Ce qu'observe ce timide, ce qui alimente ses réflexions, ce n'est pas le monde extérieur, ou plus justement, les sensations qu'il en a directement reçues; ce sont bien plus les impressions internes, émotions, sentiments, nuances affectives très fines, que les sensations externes ont éveillés en lui dans ses contacts avec le monde. Le timide n'est pas l'homme pratique, positif, qui juge d'un coup d'œil exact et rapide les rapports

1. Je préfère ce terme à celui d' « intellectuel », habituellement employé, parce qu'il s'harmonise mieux par sa terminaison avec les termes correspondants : « sensitif » et « actif ».

des choses dans la réalité. C'est un rêveur, qui voit le monde à travers lui-même, à travers le brouillard sentimental que fait flotter sur son esprit un songe perpétuel.

Sa sensibilité est donc surtout une sensibilité affective. Isolé du monde par son émotion, il reçoit de ce monde infiniment moins d'excitations périphériques que celui qui le parcourt ou le remue, un voyageur, un grand commerçant, un homme politique. Mais ses excitations, tout atténuées et rares qu'elles soient, lui sont une matière infinie à l'observation et au contrôle.

Les impressions internes du timide ne sont pas non plus les passions violentes et ardentes des tempéraments actifs : il n'a pas d'accès bruyants de colère, de haine, de désespoir, de remords. Toutes ces émotions sont en lui étouffées, atténuées, amorties. Il ne connaît que des sentiments légers, ténus, faits de subtilités et de nuances, et c'est sur ces subtilités et ces nuances qu'il discute à perte de vue. Aussi les productions des timides se ressentent de ces habitudes mentales, que ce soit dans le domaine de la philosophie, de la littérature, de la poésie ou de l'art. Le sujet, qui ne connaît le monde que par son rêve, ne fait en somme, dans sa composition, que traduire et développer son rêve. Il décrit, non les choses, mais les sentiments que ces choses ont fait naître en lui : la nature, qu'il aime beaucoup, il ne la présente que sous son caractère subjectif, avec ses qualités de charme poétique : elle est le prétexte et non l'objet de sa médita-

tion. Sa poésie est une création toute de rève : quant aux systèmes philosophiques édifiés, ils ne sont jamais autre chose que des constructions imaginaires, encore et toujours des créations de rêve.

Enfin, le procédé même de ces productions est spécial. Comme l'auteur, isolé de la vie active, n'a qu'une faible somme de sensations objectives et comme, d'autre part, il a des jeux d'imagination aux combinaisons indéfinies, il se trouve qu'il est bien plus riche en expressions verbales qu'en images sensorielles objectives : et qu'ainsi chez lui un grand nombre de ces signes conventionnels qui sont les mots ne correspondent à aucune réalité concrète. Ces mots ne désignent que des états intérieurs, des images et des concepts tout artificiels que l'intellectif se crée à lui-même par un mécanisme d'analogie ou de combinaison. Ses mots représentent les détails de son rêve, et non les détails du monde objectif. C'est pourquoi, pour peu qu'il s'abandonne à l'enchaînement de ses associations verbales, l'intellectif en vient à construire les plus invraisemblables idéologies, qui céderaient au plus bref examen, si par son absence de notions concrètes, il ne se trouvait privé totalement de points de repère et d'objets de comparaison.

Dédoublement de la personnalité. — La condition de l'auto-analyse est le dédoublement de la personnalité en deux parts : celle qui sent, celle qui regarde l'autre sentir. M. Dugas a minutieusement analysé le phénomène :

« Le dédoublement du Moi revêt plusieurs formes ou comporte plusieurs degrés.

« On remarque d'abord chez le timide, le dédoublement du *moi individuel* et du *moi social*. Tandis qu'il parle et agit comme les autres hommes, le timide garde sa pensée personnelle, ses sentiments intimes. Il ne ressemble pas aux autres, il n'en est pas bien compris; bientôt même, il ne cherche plus à l'être. Il lui plaît de mener une vie cachée; sa devise est celle de Descartes : *bene vixit, qui bene latuit*; il aime à se réfugier dans cet asile impénétrable du cœur que rien ne peut violer : il est fier d'être entièrement lui-même et jaloux de le rester.

« En même temps qu'il fait ainsi deux parts de sa vie, qu'il joue bien ou mal, dans le monde, son rôle de parade et s'applique, seulement vis-à-vis de lui-même, à être vrai et sincère, le timide exerce, dans le développement de sa vie personnelle elle-même, sa faculté ou sa manie de dédoublement. Dans son for intérieur, il mène encore de front deux vies : la vie vécue et la vie pensée, la *sensation* et la *perception* (Stendhal). Il se forme en lui à côté du Moi sentimental, naïf et spontané, tout élan et tout flamme, un Moi réfléchi, froid et raisonneur, souvent ironique, qui suit en détaché et en curieux les passions de l'autre.

« Ce qu'on appelle l'analyse psychologique est ainsi une triple objectivation. Le *moi individuel*, dégagé des influences sociales et constitué à part, avec ses pensées et ses sentiments intimes, est posé comme une entité

indépendante, et opposé, d'une part, au *moi en quelque sorte extérieur*, figurant de la comédie sociale, et de l'autre, au *moi pensant*, spectateur indifférent et juge désintéressé des émotions vraies du moi individuel et du rôle appris du moi extérieur. L'analyse psychologique ne se confond donc point avec la conscience; elle n'est point une opération simple et immédiate, une donnée première, mais une acquisition tardive, une construction artificielle de la vie mentale[1]. »

Égotisme. — Les fervents de l'auto-analyse et du dédoublement du « moi » invoquent pour évangile la philosophie de l'égotisme.

L'égotisme n'est en effet pas autre chose que la pratique de l'auto-analyse, mais codifiée selon des formules spéciales, et élevée à la hauteur d'un système de philosophie, à la fois théorique et pratique, dont les axiomes constituent les règles de la « culture du Moi ». De cette religion de l'individualisme subjectif l'apôtre le plus éloquent et le plus écouté dans ces dernières années a été Maurice Barrès. Dans trois volumes successifs[2], l'écrivain nous présente l'histoire intérieure d'un jeune homme sensitif, timide et orgueilleux, et nous fait assister à l'évolution qui le mène d'étape en étape, à partir des premiers froissements scolaires, jusqu'à la conception théorique et l'application pratique des doctrines de l'égotisme.

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 72.

2. *Sous l'œil des Barbares*, *Un Homme libre*, *Le Jardin de Bérénice*.

La genèse de cette philosophie est intéressante à considérer pour notre étude. Elle a pour point de départ, suivant l'opinion de l'auteur lui-même, l'hyperesthésie affective et la timidité. « Vous avez raison, m'écrit Maurice Barrès que j'ai questionné à ce propos, Philippe était timide et dégoûté : on le froissait et il sentait avec une délicatesse morbide la vulgarité dans les hommes et dans les choses ». Il fut mis, à dix ans, au collège, « où, dans une grande misère physique (sommeils écourtés, froid et humidité des récréations, nourriture grossière), il dut vivre parmi des enfants de son âge, fâcheux milieu, car, à dix ans, ce sont précisément les futurs goujats qui dominent par leurs hâbleries et leur vigueur, mais celui qui sera plus tard un galant homme et un esprit fin, à dix ans est encore dans les brouillards.... Dans ces mauvaises conditions matérielles et morales, par manque de globules sanguins et à se sentir différent de ses professeurs et camarades, il devint timide[1]. »

Tels sont les débuts scolaires du jeune sujet. Choqué par chacun de ses contacts avec ses compagnons et avec ses maîtres, il se replie d'instinct sur lui-même dans une attitude défensive, il tourne son attention vers la vie intérieure, il commence ses premiers essais de culture du Moi. C'est alors que, s'observant, il se découvre ; et que, se découvrant, il s'exalte. « Il s'enorgueillit d'étranges douleurs qu'il n'avait pas inventées. » Et ainsi

1. *Sous l'œil des Barbares*, p. 74.

finit-il par devenir peu à peu un adepte fervent de l'égotisme.

Cependant pour que l'égotisme vrai soit constitué, il faut quelque chose de plus qu'une sensibilité délicate, une timidité effarouchée, un reploiement de la conscience sur elle-même. Il faut une aptitude naturelle et spéciale du sujet à retenir ses émotions, à les subtiliser, à les distiller pour ainsi dire par des phénomènes d'abstraction et de généralisation, à les transformer en des formules intellectuelles et en des entités idéatives. C'est avec des idées générales et abstraites que sont construits les systèmes philosophiques. Et l'égotisme, qui est une façon de système philosophique, est fait aussi de symboles abstraits et de conceptions générales. Mais cet « esprit philosophique », comme on l'appelle, est loin d'être l'attribut de tous les cerveaux humains : il n'appartient qu'à ceux, mieux doués et plus cultivés, qui correspondent au « type intellectif » que nous avons déjà vu plus haut. Aussi pour devenir égotiste faut-il être déjà un intellectif. L'égotiste est un intellectif pur, qui ne connaît la réalité qu'à travers ses états intérieurs, et pour qui toute perception de sensibilité se transforme spontanément en rêves immatériels et en représentations symboliques. Cette matière émotionnelle, recueillie et conservée de ses contacts avec l'humanité ambiante, l'esprit raisonneur de l'adolescent timide la pétrit, la modèle, la fait entrer dans des moules littéraires, la décore de sentimentalité et de romanesque, en construit

des palais imaginaires où se réfugie son orgueil incompris. L'égotisme est donc en somme un produit de l'abstraction des émotions.

Timidité et aptitude à l'abstraction des émotions, voici les deux conditions essentielles qui président à l'éclosion de l'égotisme. Mais, de ces deux facteurs, la timidité est sans doute le premier en date. C'est elle qui, pour la première fois, par les émotions qu'elle déchaîne, met en éveil la personnalité naissante de l'enfant, le pousse à s'isoler et à se recueillir, suscite la réaction des sentiments secondaires. Ensuite seulement, le mécanisme intellectuel va s'exercer sur ces révélations sensitives. Supposez en effet le même sujet, doué du même esprit philosophique, de la même aptitude aux opérations supérieures de l'esprit, à l'abstraction, à la généralisation, à la synthèse, possédant, en un mot, un mécanisme mental identique, mais totalement dépourvu de cette impressionnabilité spéciale à l'égard des hommes, demeurant impassible en présence des Barbares, n'éprouvant nulle répulsion à les approcher et nulle tendance à les fuir, ce sujet se mêlera à eux, combattra contre eux, sans malaise et sans dégoût, et ses qualités d'intelligence, il les utilisera dans la clairvoyance du jugement et les habiletés de la diplomatie qu'il mettra en œuvre pour remporter la victoire. Au lieu de s'isoler, de se contraindre, il se livrera au contraire à une large expansion et à une sociabilité indulgente. Au lieu de raisonner, il agira, au lieu de délibérer sans fin, il se hasardera dans

l'imprévu avec confiance. C'est du reste ce qui advient d'ordinaire quand l'égotiste, ayant cessé d'être timide, se jette dans la vie active.

Remarquons en terminant que la doctrine de l'égotisme fut accueillie avec enthousiasme par toute une génération de collégiens : les ouvrages de Maurice Barrès furent, paraît-il, des plus appréciés par la jeunesse des écoles. En vérité, quoi de surprenant? Comment ne leur plairaient-ils pas, ces livres où se mêlent des sentiments qui, à côté des émotions sexuelles, tiennent la plus large place dans les préoccupations de l'adolescent : sensibilité délicate, orgueil incompris, scepticisme, ambition, gloire, etc.? Ils ont l'attrait de l'originalité, le charme de la forme : ils touchent les cœurs de vingt ans en leurs points sensibles, ils décrivent leurs frissons, ils exaltent leurs vanités intimes. L'égotisme propose l'orgueil à des orgueilleux, la sensibilité à des sensitifs, des règles de vie à des irrésolus. Il leur présente, sous une séduisante élégance, à la fois des théories ingénieuses et des pratiques subtiles pour atteindre au double but des voluptés intérieures et des satisfactions matérielles. C'était plus qu'il n'en fallait pour assurer le succès du Culte du Moi.

Dilettantisme. — Au mot d'égotisme on associe souvent celui de dilettantisme. C'est qu'en effet, l'égotiste est une variété de dilettante, c'est le dilettante de soi-même. D'une façon générale, le dilettante est celui qui reçoit et jouit, mais ne produit pas. Son cerveau est,

comme on a dit, un cerveau en cul-de-sac : tout y entre, rien n'en sort. Et son principal souci est justement d'y faire entrer le plus possible, sans en rien laisser sortir.

Il y a divers modes de dilettantisme : le dilettantisme de la sensation, le dilettantisme de la pensée, le dilettantisme de l'action même. Le dilettantisme existe chaque fois qu'une fonction s'exerce pour elle-même, sans aboutir à ses fins naturelles. L'amateur de peinture, de musique, le collectionneur, le sportsman, sont autant de variétés de dilettantes.

L'égotiste est le dilettante de sa vie intérieure. Pour lui, son cerveau est un théâtre où se jouent et se déroulent des scènes de comédie idéologique auxquelles il assiste en spectateur curieux. Pour satisfaire cette curiosité toujours éveillée, il lui faut renouveler ses sujets, rechercher des sensations, des émotions, des sentiments, des idées qui sont la matière de ses méditations et de ses analyses. S'il est intellectif, il les cherche dans les livres, il puise ses documents dans le monde abstrait des bibliothèques. Mais cette source s'épuise un jour et il n'est pas rare alors que le dilettante s'adresse directement au monde des choses. Il se décide alors à sortir de sa contemplation passive, à se mêler aux hommes, à faire effort et à agir. Mais qu'on ne s'y trompe pas : s'il recherche des sensations, ce n'est pas comme le voluptueux ordinaire, pour la saveur intrinsèque de ces sensations, mais afin de les distiller, de les intellectualiser, de les utiliser comme prétextes à d'abstraites combinaisons idéologi-

ques. De même, s'il se décide à l'action, ce n'est pas pour les avantages pratiques que pourront lui procurer ses efforts, car il n'est, par orgueil et dédain, ni ambitieux, ni cupide, mais seulement pour trouver dans ses explorations quelques vibrations nouvelles, pour étendre et multiplier les champs de sa sensibilité exigeante et stérile. « Il faut sentir le plus possible, en analysant le plus possible. Je veux recueillir tous les frissons de l'univers, je m'amuserai de tous mes nerfs. Il faut mettre sa félicité dans les expériences qu'on institue et non dans les résultats qu'elles semblent promettre. Amusons-nous aux moyens, sans souci du but [1]. » Telles sont les règles du parfait dilettantisme intellectuel.

M. Paul Bourget, dans la préface du *Disciple* a tracé un portrait exact mais un peu sévère du dilettante égotiste.

« Ce nihiliste délicat, comme il est effrayant à rencontrer, et comme il abonde ! A vingt-cinq ans, il a fait le tour de toutes les idées. Son esprit critique, précocement éveillé, a compris les résultats derniers des plus subtiles philosophies de cet âge. Ne lui parle pas d'impiété, de matérialisme. Il sait que le mot *matière* n'a pas de sens précis, et il est d'autre part trop intelligent pour ne pas admettre que toutes les religions ont pu être légitimes à leur heure. Seulement, il n'a jamais cru, il ne croira jamais à aucune, pas plus qu'il ne croira jamais à quoi

1. Maurice Barrès, *L'Homme libre*; Perrin, 1889.

que ce soit, sinon au jeu amusé de son esprit, qu'il a transformé en un outil de perversité élégante. Le bien et le mal, la beauté et la laideur, les vices et la vertu, lui paraissent des objets de simple curiosité. L'âme humaine tout entière est pour lui un mécanisme savant et dont le démontage l'intéresse comme un objet d'expérience. Pour lui, rien n'est vrai, rien n'est faux, rien n'est moral, rien n'est immoral. C'est un égoïste subtil et raffiné dont toute l'ambition consiste à « adorer son moi », à le parer de sensations nouvelles. La vie religieuse de l'humanité ne lui est qu'un prétexte à ces sensations-là, comme la vie intellectuelle, comme la vie sentimentale. Sa corruption est autrement profonde que celle du jouisseur barbare ; elle est autrement compliquée, et le beau nom de dilettantisme dont il la pare en dissimule la férocité froide, la sécheresse affreuse [1]. »

C. — Volonté.

Nous avons passé en revue, dans le chapitre précédent, les manifestations immédiates de l'accès de timidité dans le domaine de la motilité. Nous étudierons ici les influences plus générales de l'émotion sur la volonté, la conduite, les réactions du caractère.

Dissimulation de l'émotion. — Le premier soin du timide est de cacher sa timidité, de dissimuler les expressions de son émotion et de son trouble intérieur.

1. Paul Bourget, *Le Disciple*, préface ; Paris, Lemerre, 1889.

Dans quelle mesure cette dissimulation est-elle possible? La nature même de l'émotion va nous répondre. Nous avons vu qu'elle était constituée par un ensemble de variations vasculaires, viscérales, musculaires. Parmi ces variations, celles qui ont pour siège les fibres lisses des organes et des vaisseaux soustraites à tout pouvoir volontaire, ne pourront évidemment être ni atténuées, ni arrêtées. Mais les autres, celles qui ont pour siège les muscles de la vie de relation soumis à la volonté, celles-là pourront être maîtrisées par l'effort, sur celles-là le timide pourra exercer une action antagoniste ou inhibitoire. Telles sont les variations de la respiration, de la phonation, de la mimique, etc.

« Les manifestations émotionnelles, écrit Spencer, sont souvent compliquées par les restrictions intentionnellement apportées aux actions des organes externes dans le dessein de cacher ou de déguiser les états de conscience [1]. »

Par ce moyen, malgré une émotion intense qui lui donnera une angoisse extrême, des palpitations désordonnées, de la sueur profuse, phénomènes contre lesquels il est impuissant, le timide pourra prendre une apparence calme, régulariser sa respiration, parler d'une voix tranquille, marcher posément, adapter parfaitement tous ses gestes aux actes à faire, jouer si bien son rôle qu'un observateur superficiel ne saurait soupçonner l'orage

1. *Philosophie de Herbert Spencer*, p. 325; Paris, Alcan, 1874.

intérieur masqué par ce visage si placide. Il existe même quelques rares sujets qui sont capables, par un effort violent, d'empêcher la rougeur de leur monter au visage.

Cette dissimulation par contrainte volontaire est la conduite habituelle du timide « en représentation ».

Mais cette contrainte a pour effet de donner à ses mouvements, à ses gestes, à sa tenue, quelque chose de raide, de guindé, d'artificiel. Il ne s'agit pas ici de l'embarras, de la gêne, dus à un certain degré d'ataxie musculaire, qui font partie des symptômes directs de l'accès de timidité et sont des manifestations spontanées de l'émotion. La raideur due à la contrainte volontaire est secondaire, réfléchie. Elle existe non seulement au moment de la crise émotionnelle, mais encore dans les périodes interparoxystiques. C'est une façon de tenue, adoptée par le timide, qui finit par devenir une habitude, et qu'il conserve en toutes circonstances.

Stendhal, qui a été sans cesse inquiété par cette préoccupation de l'attitude, qui a toujours aspiré vers le « naturel » en l'enviant chez les autres, écrit dans son journal intime : « ... Je me serai défait de ma timidité, chose absolument nécessaire pour que je paraisse moi-même; jusque-là, on verra un être gouverné et factice, qui est presque entièrement l'opposé de celui qu'il cache [1]. » Et encore plus loin : « J'étais dévoré de sensibilité, timide,

1. *Journal de Stendhal*, p. 117.

fier et méconnu. Ce dernier mot est ici sans orgueil et pour exprimer que quand ma manière a eu le courage de se montrer, tout le monde a été étonné : on me croyait le contraire de ce que je suis [1]. »

Attitudes factices. — Pour aider à cette dissimulation de l'émotion par la contrainte, beaucoup de timides adoptent, consciemment ou non, une certaine attitude représentative.

Le genre de cette attitude est très variable selon les individus. La plus connue est celle de Rousseau, racontée par lui-même dans ses *Confessions* :

« Ma sotte et maussade timidité que je ne pouvais vaincre, ayant pour principe la crainte de manquer aux bienséances, je pris, pour m'enhardir, le parti de la fouler aux pieds. Je me fis cynique et caustique par honte; j'affectai de mépriser la politesse que je ne savais pas pratiquer [2]. »

A côté du *timide bourru*, il y a le *timide hautain* et *orgueilleux*. C'est peut-être la forme la plus fréquente. Qui n'a vu de ces sujets froids, dédaigneux, fiers, presque inabordables, écartant toute familiarité et toute indiscrétion : il y a gros à parier que 80 fois p. 100 ce sont des timides.

Parfois même, le timide est *agressif*. Mais il est agressif dans certains cas seulement, comme pour se dédommager des autres circonstances où il n'a pas osé. « Il est

1. *Journal de Stendhal*, p. 393.
2. *Confessions*, 2e partie, liv. VIII.

naturel que la bouderie du timide prenne la forme agressive : chercher querelle aux autres, quand on s'en veut à soi-même d'une impression de malaise dont ils ne sont que l'occasion, est-il rien de plus humain [1]? »

Souvent le timide se montre *ironiste* et *railleur*. Il feint de ne rien prendre au sérieux, il se moque des sentiments les plus graves et les plus précieux de l'humanité.

« Je ne savais pas alors, écrit Adolphe, ce que c'était que la timidité, cette souffrance intérieure qui nous poursuit jusque dans l'âge le plus avancé, qui refoule sur notre cœur les impressions les plus profondes, qui glace nos paroles, qui dénature dans notre bouche tout ce que nous essayons de dire, et ne nous permet de nous exprimer que par des mots vagues, ou une *ironie* plus ou moins amère, comme si nous voulions nous venger sur nos sentiments mêmes, de la douleur que nous éprouvons à ne pouvoir les faire connaître [2]. »

Et, un peu plus loin : « Je contractai l'habitude de ne jamais parler de ce qui m'occupait, de ne me soumettre à la conversation que comme à une nécessité importune, et de l'animer alors par une plaisanterie perpétuelle qui me la rendait moins fatigante et qui m'aidait à cacher mes véritables pensées. De là, une certaine absence d'abandon, qu'aujourd'hui encore mes amis me reprochent, et une difficulté de causer sérieusement que j'ai toujours peine à surmonter [3]. »

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 100.
2. Benjamin Constant, *Adolphe*, p. 13.
3. *Id.*, p. 14.

Amiel écrit aussi : « L'ironie a de bonne heure atteint mon enfance, et, pour n'être pas vaincue par la destinée, ma nature s'est, je crois, armée d'une circonspection de force à n'être surprise par aucune câlinerie. Cette force fait ma faiblesse [1]. »

Enfin, certains timides affectent une *humilité* excessive, une *politesse* infinie. Ils courbent sans cesse la tête et semblent toujours prêts à rentrer sous terre. Ils sont d'une complaisance extrême : ils vous accordent tout, vous concèdent tout, ou du moins semblent faire ainsi.

Car c'est là un caractère propre à toutes les attitudes que peuvent prendre les timides : elles sont fausses. Leur expression ne correspond nullement à la pensée vraie : la contenance est en désaccord avec le sentiment intime du sujet. Pas plus que Rousseau n'est sincère et convaincu dans sa comédie de rude vertu, pas plus le timide n'est sincère et convaincu lorsqu'il fait étalage d'orgueil, d'agression, d'ironie ou d'humilité. Quand le timide joue la bouderie agressive, il ne faut pas y croire : « elle donne l'illusion de la hardiesse et elle est un effet de la timidité. Le timide, moins que personne, ne peut être jugé sur l'apparence : il fait grand cas de la sympathie des autres, quand il paraît en faire fi ; il ne rebuterait pas les gens s'ils lui étaient indifférents ; et il se dépite contre lui-même, quand on lui croit du dédain pour eux ». Il faut en dire autant de son humilité. « Le

1. Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 101.

timide le plus connu, sinon le plus commun, celui qui s'efface et rentre sous terre, n'est qu'un faux humble, comme le timide arrogant n'est qu'un faux brave. Les airs cavaliers ne prouvent pas l'irrespect, l'air gêné ne prouve pas davantage la modestie. C'est ce qu'atteste cette fine remarque d'Eliot : « La timidité (extérieure) d'un garçon n'est nullement un signe de respect évident ; et tandis que vous lui faites des avances encourageantes dans la pensée qu'il est accablé par la conscience de votre sagesse, il y a dix à parier contre un qu'il vous trouve très ennuyeux » (*Le moulin sur la Floss*).

« Le contraste entre l'attitude humiliée du timide et ses sentiments de fierté intérieure est analogue à celui qu'on a signalé entre sa bouderie agressive et ses sentiments de bienveillance et de respect. Le timide, aspirant à la sympathie d'autrui, sans pouvoir l'atteindre, conçoit, suivant son humeur, du découragement ou du dépit. Le découragement se traduit par l'humilité, le dépit par la hauteur : mais ni l'une ni l'autre de ces attitudes n'exprime les sentiments vrais du timide [1]. »

Abstention. — Éviter les occasions de se montrer timide, voilà le second soin du timide. Comme ces occasions consistent en contacts sociaux, il en résulte, comme on l'a vu, une tendance à rechercher l'isolement.

En conséquence, chaque fois que, dans un débat volontaire, il s'agira de prendre une détermination au

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 107-109.

sujet d'une démarche à accomplir, l'image émotionnelle viendra peser de tout son poids sur la décision, en sorte que, le plus souvent, la conclusion du débat sera l'abstention. A cet égard, le timide agit toujours dans le sens de la moindre résistance : et comme c'est l'initiative qui lui coûte le plus, sa diplomatie sera toute une diplomatie d'abstention.

Inhibition. — Cependant on ne peut indéfiniment se soustraire aux rencontres avec ses semblables, aux actions en public. On est bien obligé, malgré soi, de payer de temps en temps de sa personne, de violenter les tendances de sa timidité. Mais, dans ces actions nécessaires, accomplies malgré elle, cette timidité ne perd pas ses droits : elle exerce encore son influence, impose sa tyrannie par le mode de l'inhibition. L'inhibition consiste à empêcher ou du moins à contrarier les traductions naturelles des états de conscience. Au point de vue de la volonté, c'est un arrêt qui s'interpose entre l'idée et le geste, entre l'intention et l'exécution, qui empêche, amoindrit ou déforme les expressions de la pensée.

Cette inhibition, au degré le plus léger, est représentée par ce petit arrêt intérieur, indéfinissable, mais invincible, qui paralyse momentanément la volonté, qui retient le mot sur les lèvres, le bras prêt à s'avancer, qui fait qu'on « n'ose pas ». Ne pas oser, voilà tout le timide! Dans une conversation, il trouve une répartie spirituelle à faire, une réflexion intelligente à émettre, un compliment à exprimer, il se tait, il n'ose pas! On lui a fait un

cadeau, rendu un service : il doit remercier. Il n'en fait rien, ingrat en apparence : il n'ose pas! On lui fait une proposition qu'il désavoue, une offre que son jugement rejette : il devrait refuser, il n'ose pas, et accepte. « Je n'ose rien refuser. Et, manquant d'argent et sollicité pour une œuvre même contraire à mes opinions, je me laisse entraîner à y souscrire parce que je n'ose pas dire non. » (Confidence personnelle d'un timide.) Il y a ainsi des timides, nullement lâches, et qui subissent sans riposter des affronts, des offenses, parce qu'ils n'osent pas répliquer.

D'autres fois, l'expression n'est arrêtée que partiellement. Le timide qui parle ne va pas jusqu'au bout de sa pensée. Il n'ose pas l'affirmer dans sa pleine intensité. Il en atténue la valeur. Comme s'il avait peur d'en trop dire, il s'arrête en chemin, et parfois, par une conclusion sceptique, renverse tout ce qu'il vient de déclarer. « Dans certains cas, m'écrit une de mes correspondantes, je me sens comme obligée de traduire, par des termes trop faibles (par conséquent au-dessous de la vérité), les sentiments que j'éprouve, les idées que je conçois. »

Cette atténuation est surtout marquée lorsqu'il s'agit d'exprimer des sentiments un peu intimes et délicats. C'est ce que nous avons déjà dit à propos de la pudeur des sentiments. Il y a des sujets qui n'ont jamais pu dire à un bienfaiteur toute la reconnaissance dont ils étaient pleins. Et combien aussi n'ont jamais pu faire en termes sincères l'aveu de leur tendresse à la femme aimée!

Déformation de l'expression. — D'autres fois l'expression est déformée, ne correspond plus à l'intention du sujet. Il a préparé une phrase, une attitude, et c'est une autre phrase qu'il prononce, une autre attitude qu'il adopte. Il voulait être ardent, il est glacial; affectueux, il est sceptique; autoritaire, il est docile. Il est venu pour faire des reproches : il s'en va en faisant des excuses.

Cette impuissance à exprimer et à soutenir son opinion conduit les timides jusqu'au mensonge. Incapables de tenir tête à une contradiction, ils simulent l'approbation, bien que leur conviction intime soit opposée, et qu'ils rejettent en eux-mêmes l'opinion qu'ils feignent d'accepter. Ces mensonges par timidité sont fréquents. Tous mes correspondants avouent avoir menti de la sorte : « J'ai menti souvent, disent-ils, et je mens encore par timidité, parce que je n'ose pas dire ce que je pense ».

Sophisme de justification. — En même temps que le timide joue son personnage d'apparence, en lui se déroule tout un drame entre le « moi » qui agit et le « moi » qui regarde agir. Le second est habituellement mécontent du premier, et le premier cherche à s'excuser auprès du second. S'il fait quelque concession à sa timidité, il cherche, pour la légitimer, de bonnes raisons qui, en réalité, sont toujours détestables. Cette justification à faux que le timide cherche à se faire à lui-même de ses faiblesses et de son impuissance, a été nommée par M. Marion *sophisme de justification.* Ce sophisme paraît commun à tous les timides cultivés qui ont l'usage du

dédoublement de la conscience. Stendhal connaissait par lui-même « *cette mauvaise disposition de tirer des raisons d'être timide de tout*[1]. »

Benjamin Constant l'attribue à son héros, Adolphe : « Cependant une invincible timidité m'arrêtait : tous mes discours expiraient sur mes lèvres, ou se terminaient tout autrement que je ne l'avais projeté. Je me débattais intérieurement : j'étais indigné contre moi-même. Je cherchai enfin un raisonnement qui pût me tirer de cette lutte avec honneur à mes propres yeux. Je me dis qu'il ne fallait rien précipiter, qu'Ellénore était trop peu préparée à l'aveu que je méditais, et qu'il valait mieux attendre encore. Presque toujours, pour vivre en repos avec nous-mêmes, nous travestissons en calculs et systèmes nos impuissances ou nos faiblesses : cela satisfait cette portion de nous qui est, pour ainsi dire, spectatrice de l'autre[2]. »

Décharges explosives. — Enfin, chez certains timides, peuvent survenir des accès de témérité, tout à fait semblables aux crises hystériques ou épileptiques. Après une longue période de contrainte, de refoulement sur soi, le sujet a une décharge explosive, dans laquelle il accomplit les actes les plus imprévus et les plus extravagants. Baudelaire a signalé un de ces cas :

« Il y a des natures purement contemplatives et tout à fait impropres à l'action, qui cependant, sous une

1. *Journal de Stendhal*, p. 57.
2. *Adolphe*, p. 34.

impulsion mystérieuse et inconnue, agissent quelquefois avec une rapidité dont elles se seraient crues elles-mêmes incapables.... Le moraliste et le médecin qui prétendent tout savoir, ne peuvent pas expliquer d'où vient si subitement une si folle énergie à ces âmes paresseuses et voluptueuses, et comment, incapables d'accomplir les choses les plus simples et les plus nécessaires, elles trouvent à une certaine minute un courage de luxe pour exécuter les actes les plus absurdes et souvent même les plus dangereux.... C'est une espèce d'énergie qui jaillit de l'ennui et de la rêverie, et ceux en qui elle se manifeste si inopinément sont en général, comme je l'ai dit, les plus indolents et les plus rêveurs des êtres. Un (de mes amis), timide à un point qu'il baisse les yeux même devant les regards des hommes, à ce point qu'il lui faut rassembler toute sa pauvre volonté pour entrer dans un café ou passer devant le bureau d'un théâtre, où les contrôleurs lui paraissent investis de la majesté de Minos, d'Eaque et de Rhadamanthe, sautera brusquement au cou d'un vieillard qui passe à côté de lui et l'embrassera avec enthousiasme devant la foule étonnée [1]. »

Mais ces paroxysmes impulsifs sont exceptionnels et la modalité volontaire habituelle du timide est bien traduite par la formule : il n'ose pas.

État mental consécutif. — Le timide qui vient de se

1. Charles Baudelaire, *Petits Poèmes en prose* : IX, Le Mauvais Vitrier.

trouver aux prises avec sa timidité, et qui n'a pas osé, traverse, en général, un état mental consécutif. Cet état mental comprend plusieurs phases.

C'est d'abord une phase de soulagement, d'apaisement, dû à la fin de la lutte, à la cessation de l'angoisse, c'est une accalmie physique et psychique qui succède à une hypertension émotive pénible. Cette *détente consécutive* est semblable à celle qui suit les émotions pathologiques, les obsessions, les impulsions morbides. A cet instant le sujet ne sent qu'une chose : c'est qu'il est délivré de son anxiété et de ses tortures.

Mais cette phase ne dure pas : elle est suivie de près par une seconde phase, de *colère* et de *révolte*. En se rendant compte de ses faiblesses, de sa retraite, et des conséquences fâcheuses qu'elles entraînent, le timide s'irrite contre son infirmité et contre lui-même. Il se gourmande intérieurement, il s'adresse les pires injures, les plus grossières invectives. « Il s'est conduit en imbécile, en idiot; il a reculé stupidement devant la chose la plus facile du monde. » Dans cette nouvelle phase, l'acte qu'il n'a pu accomplir tout à l'heure, lui paraît d'une facilité enfantine. « Comment a-t-il pu se troubler, se démonter? Il n'y avait que ces quelques mots à dire! » Et les mots qui ne venaient pas, se présentent maintenant avec une aisance merveilleuse, tout le discours se déroule spontanément, avec ses intonations, ses inflexions, ses habiletés oratoires. Et ce discours possède toutes les qualités : il s'y trouve de l'esprit, de l'à-propos, de la subtilité, de

la conviction, de l'insistance, de la chaleur. Il y a tout ce qu'il fallait : mais tout cela vient un peu tard. Cette diplomatie retardataire, c'est ce qu'on appelle si joliment l'esprit de l'escalier.

Puis apparaît une nouvelle phase encore. C'est la phase des résolutions, des témérités intentionnelles, des promesses faites à soi-même. « Ah ! à la prochaine occasion, il ne sera plus si bête ! Que risque-t-il, au fond? Coûte que coûte, il marchera tête baissée ! »

Enfin l'exaltation s'éteint en une phase de dépression triste.

Parmi les confidences de timides que j'ai reçues, en voici une dont l'auteur décrit bien les diverses phases de l'état mental du timide, ainsi que le sophisme de justification.

« Je vais vous citer un exemple piquant de ces singulières excuses que le timide se cherche et se fournit à lui-même pour n'avoir pas osé. J'ai le défaut, peut-être un peu parisien, de trouver un grand intérêt à l'image gracieuse d'une silhouette de femme fuyante, la robe haut retroussée sur les chevilles, aux jupons suggestifs et à l'allure cavalière. Lorsqu'une de ces visions rapides me séduit particulièrement, pour en prolonger le plaisir, je me laisse aller alors à marcher dans son ombre. Pour être sûr de la retrouver, je me risque parfois à lui demander quelques indications précises sur ses prochaines sorties. Vous connaissez le mécanisme de cette psychologie, et je n'essaierai pas de vous démontrer les

mobiles de mes actes. Vous me connaissez aussi personnellement : vous savez que je suis d'un physique présentable; que je ne suis ni trop embarrassé, ni trop stupide; que je sais entrer dans un salon ou adresser la parole à une dame, sans faire la gaffe; je passe même pour avoir quelque esprit, et la répartie fine et prompte. Eh! bien, le croiriez-vous? lorsque je poursuis ainsi un trottin — écrivons le mot propre — et que j'ai le désir de l'aborder, je suis pris d'un trac épouvantable. Qu'est-ce que je risque? rien. Je suis sûr de toujours trouver quelque chose à dire, et de faire face à n'importe quel accueil, aimable ou revêche. Eh! bien, je n'ose pas. J'ai le cœur qui bat, les mains mouillées de transpiration, les jambes coupées sous moi, la gorge serrée. En même temps je débite intérieurement un étonnant monologue. « Quand vais-je aborder? me dis-je. Il faut choisir le moment propice. Il faut agir avec prudence. Cependant, il ne faudrait pas perdre trop de temps, car elle pourrait entrer dans une maison, prendre un omnibus; je pourrais dans un tournant perdre sa trace. Risquons-nous donc le plus tôt possible. »

« Cependant ma petite inconnue poursuit sa course. Elle file allègrement le long du trottoir, évite les passants, traverse les chaussées, s'arrête une seconde devant un magasin de bijoux, puis repart. A quel moment l'aborder? Quand nous passons dans une rue animée et violemment éclairée, je me dis : « Non, ce n'est pas possible ici : il y a trop de monde et trop de lumières. Il faut attendre un

coin plus calme. » Mais nous voici dans une rue silencieuse, obscure, presque déserte. « C'est le moment! » me dis-je. Mais, tout à coup, sur le trottoir en face, j'avise un passant qui arrive en sens inverse. « Je ne l'aborderai pas sous les yeux de ce bonhomme : on a l'air trop ridicule. » Le passant est croisé et s'éloigne. « Maintenant, plus de raisons pour hésiter. Chargeons. » Je presse le pas, j'approche. Mais soudain, je découvre dans une porte, une ombre, l'ombre d'un concierge. Je pressens à l'avance un sourire ironique sur son visage. Si elle m'envoyait promener devant ce pipelet! Être ridicule devant un concierge. « Jamais! » Et je ralentis de nouveau le pas, je laisse augmenter la distance entre » l'objet » et moi. Je prends un air indifférent devant le concierge. Et, pendant ce temps, la silhouette a vivement tourné un angle de rue : et nous sommes rejetés de nouveau dans une grande voie, bruyante et lumineuse. « Ici, plus rien à faire, il y a trop de monde. » Et c'est ainsi jusqu'à ce que, lassé, j'abandonne la chasse, ou que mon gibier soit entré dans une maison, en se demandant quel est cet imbécile qui l'a suivie pendant une heure, inutilement!

« Imbécile, en effet. Quand elle a disparu, je m'accable d'injures, de reproches cinglants. Je me battrais, si je n'avais peur de me faire mal. « Mais, c'est bien la dernière fois, me dis-je, que tu seras aussi bête : à la prochaine, tu te lanceras, n'importe comment, à n'importe quel moment, sans hésitations, sans calculs. Qu'importe

le résultat, pourvu que j'aie osé! Ah! si demain je la revoyais, je n'hésiterais pas une minute, je l'aborderais sur-le-champ. » Eh! bien, ô ironie! il m'est arrivé que, pendant ce monologue, la silhouette, sortant de la maison, réapparaissait : je recommençais à la suivre; et je ne l'abordais pas davantage.

« Mais, en revanche, si parfois j'ose et me risque, quelle allégresse, quelle joie, quel bonheur! Mon cœur se gonfle d'un orgueil surhumain. Je me sens tout-puissant, souverain, invincible. Le monde m'appartient. Je puis tout conquérir. Je lève la tête, je porte mes regards comme un héros. Je suis plus glorieux que Napoléon au lendemain d'Austerlitz. Et cette allégresse n'est pas due à l'espoir des avantages futurs que me procurera ma conquête; non, cette perspective de volupté m'est égale : et la plupart du temps je ne vais même pas au rendez-vous que j'ai imploré. Cette allégresse vient seulement de ce que j'ai osé. J'ai osé : cela suffit, je suis le plus heureux des hommes.

« Il faut oser partout, il faut oser toujours. Si l'on était sage, on oserait toujours. Car sans parler des bonnes fortunes inespérées que procure l'audace, la victoire remportée sur soi-même est déjà par elle seule une source de jouissances incomparables. »

Sans doute, le timide devrait toujours oser. Mais s'il osait toujours, il ne serait plus timide. Et s'il n'était plus timide, il n'aurait que faire de ces exhortations, de ces encouragements préparatoires : il agirait simplement,

sans forfanterie, sans déclamation, par la seule force spontanée de son impulsion naturelle.

QUELQUES TYPES DE TIMIDES

Telles sont les conséquences psychiques que l'accès de timidité peut entraîner dans les fonctions de la sensibilité, de l'intelligence, de la volonté : elles contribuent à entretenir l'état mental interparoxystique, à déterminer le caractère des timides.

Toutefois, chez un même individu, ces divers éléments ne sont pas tous nécessairement représentés, ni représentés avec la même valeur. Il faut bien se souvenir que l'accès de timidité ne réagit que sur une personnalité déjà préformée, c'est-à-dire possédant déjà par ailleurs et en dehors de toute timidité, des instincts, des inclinations, des connaissances, des habitudes. Par conséquent, suivant le fond de cette personnalité, le retentissement mental de l'accès affectera des variantes individuelles nombreuses. Il s'opposera à certaines tendances, il en renforcera d'autres déjà préexistantes, il fera tour à tour des pessimistes, des orgueilleux, des humbles, des égotistes, des dilettantes, des révoltés, selon que l'une ou l'autre de ces modalités psychiques sera par nature déjà accusée dans la personnalité fondamentale du sujet. Car la timidité ne suffirait pas, à elle seule, pour créer de toutes pièces l'orgueil, la maladie de l'idéal, la faculté du dédoublement, par exemple : elle n'agit qu'en dévelop-

pant leurs germes déjà existants, à la façon d'une cause occasionnelle. Ces mêmes indices psychiques peuvent d'ailleurs se développer par d'autres causes que la timidité, se manifester en dehors d'elle, de même que la timidité peut se manifester sans les faire intervenir dans son tableau symptomatique. Il existera donc de nombreux types de timides. Je me bornerai à en signaler ici quelques-uns, tirés de la littérature et de la biographie.

Philippe, le personnage des romans idéologiques de Maurice Barrès, a été, dans sa première jeunesse, un grand timide. Le sentiment principal qui paraît avoir été associé à ce moment à sa timidité, est une répugnance craintive pour les hommes dont la brutalité vulgaire le choquait. Ce sont « les Barbares », dont il subissait le dur contact. Mais ce caractère évolue très vite. Ses méditations lui fournissent une arme contre les Barbares : le mépris ; et, les méprisant, il leur devient dès lors supérieur. Il cherche à s'affranchir de leur empire : et l'indépendance, il la trouve dans l'argent. « Pour échapper à la dissipation et à l'altération que nous subissons des contacts temporels, ne convient-il pas que nous nous réfugiions, comme dans un cloître, dans une forte indépendance matérielle ? L'argent, voilà l'asile où des esprits soucieux de la vie intérieure pourront le mieux attendre[1].... »

Ainsi Philippe est un révolté. Après avoir pris une

1. *Le Jardin de Bérénice*, p. 289 ; Perrin, 1897.

claire conscience de son infirmité, il s'indigne contre elle et veut s'en rendre maître et la dompter.

Enfin Philippe est un ambitieux. Son activité est stimulée par un vif appétit des satisfactions et des jouissances qu'on recueille dans la société des hommes : distinctions, notoriété, gloire, etc. Aussi, par amour-propre et par vanité, il se met à chercher un remède, des moyens préventifs contre son émotion isolante et paralysante : et ce remède, ces moyens, il les trouve dans sa philosophie même. Il adopte, envers les autres et envers lui-même, l'attitude du scepticisme. « L'essentiel est de se convaincre qu'il n'y a que des manières de voir, que chacune d'elles contredit l'autre et que nous pouvons, avec un peu d'habileté, les avoir toutes sur un même objet. Ainsi nous amoindrissons nos mortifications à penser qu'elles sont causées par rien du tout, et nous arrivons à souffrir très peu [1]. »

Que cette unique formule subjective, par sa seule action convaincante, ait suffi à dissiper la timidité de Philippe, c'est là une chose peu probable. Il est plus logique d'admettre que le développement du tempérament, l'influence de l'habitude et de l'âge ont eu la plus grande part dans l'atténuation de sa sensibilité excessive.

Julien Greslou, le « Disciple » de Paul Bourget, est loin d'être un timide pur. Il semble être avant tout un neuras-

1. *Un homme libre*, p. 2; Perrin, 1889.

thénique constitutionnel. Il en présente des symptômes multiples : il est affecté de certaines perversions psychiques qui se rattachent de près à la dégénérescence mentale. Au point de vue de la volonté agissante, sa timidité n'oppose qu'une entrave secondaire : il est surtout un aboulique, par paresse physique, par répugnance à l'effort. « ... Je n'osais pas. Ne croyez point que ce fût chez moi simplement de la timidité. L'impuissance à l'action est bien un trait de mon caractère... [1]. » « J'ai constamment éprouvé une horreur singulière pour l'action, si faible fût-elle, au point que de faire une simple visite me causait autrefois un battement de cœur, que les plus légers des exercices physiques m'étaient intolérables, que d'entrer en lutte ouverte avec une autre personne, même pour discuter mes idées les plus chères, m'apparaît, encore aujourd'hui, chose presque impossible [2]. »

Cette impuissance à l'action fût aussi la triste infirmité mentale dont le mélancolique Amiel a souffert toute sa vie. Par ce qu'on peut juger de ce qui a été publié de son journal intime, la timidité vraie, telle que nous la concevons et l'avons exposée, doit rester chez lui au second plan. Sa maladie principale, c'est une aboulie, provoquée à la fois par l'insuffisance des impulsions à agir et par l'irrésolution intellectuelle [3]. Cette maladie,

1. *Le Disciple*, p. 222.
2. *Id.*, p. 89.
3. Voir plus loin le passage relatif à la classification des aboulies.

il l'a révélée à plusieurs reprises dans ses confessions.

D'abord, les sentiments ordinaires qui poussent l'homme dans la mêlée, l'ambition, la recherche de la gloire, de la fortune, il ne les connaît pas :

« Je n'ai su voir aucune nécessité à m'imposer aux autres et à réussir. Je n'ai jamais eu l'évidence que de mes lacunes et des supériorités d'autrui. Ce n'est pas ainsi qu'on fait son chemin. Avec des aptitudes variées et passablement d'intelligence, je n'avais pas d'impulsion dominante, ni de talent impérieux, de sorte que, capable, je me suis senti libre, et que libre, je n'ai pas découvert ce qui était le mieux. L'équilibre a produit l'indécision et l'indécision a stérilisé toutes mes facultés[1]. »

« Je n'ai aucune ambition mondaine; la vie de famille et la vie de l'intelligence sont les seules qui me sourient. Aimer et penser sont mes seuls besoins exigeants et indestructibles[2]. »

« Aimer, rêver, sentir, apprendre, comprendre, je puis tout, pourvu qu'on me dispense de vouloir. C'est ma pente, mon instinct, mon défaut, mon péché. J'ai une sorte d'horreur primitive pour l'ambition, pour la lutte, pour la haine, pour tout ce qui disperse l'âme en la faisant dépendre des choses et des buts extérieurs[3]. »

« Chercher la considération a été si peu pour moi un mobile que je n'ai pas même eu cette notion. A quoi tient

1. Amiel, *loc. cit.*, t. II, p. 140.
2. *Id.*, t. I, p. 171.
3. *Id.*, t. I, p. 168.

ce phénomène? A ce que l'entourage, la galerie, le public, n'ont jamais été pour moi qu'une grandeur négative[1]. »

On le voit, les affirmations ne manquent point : et l'on en pourrait citer maints autres encore, de ces aveux désespérés où le penseur crie son impuissance à l'action.

N'ayant pas de passions fortes, il n'avait pas d'impulsion dominante : et de cette absence d'inclinations et de préférences, vient le second élément de son aboulie : l'indécision.

« Le manque de foi simple, l'indécision par défiance de moi, remettent presque toujours tout en question dans ce qui ne concerne que ma vie personnelle. J'ai peur de la vie objective et recule devant toute surprise, demande ou promesse qui me réalise; j'ai la terreur de l'action et ne me sens à l'aise que dans la vie impersonnelle, désintéressée, subjective de la pensée. Pourquoi cela? Par timidité.

« D'où vient cette timidité? Du développement excessif de la réflexion, qui a réduit presque à rien la spontanéité, l'élan, l'instinct et, par là même, l'audace et la confiance. Quand il faut agir, je ne vois partout que causes d'erreur et de repentir, menaces cachées et chagrins masqués[2]. »

« Qui veut voir parfaitement clair avant de se déterminer, ne se détermine jamais. Qui n'accepte pas le regret, n'accepte pas la vie[3]. »

« Comment donc retrouver le courage de l'action? En

1. Amiel, *loc. cit.*, t. II, p. 192.
2. *Id.*, t. I, p. 101.
3. *Id.*, t. I, p. 119.

laissant revenir un peu l'inconscience, la spontanéité, l'instinct, qui rattache à la terre et qui dicte le bien relatif et l'utile;

« En croyant plus pratiquement à la Providence qui pardonne et permet de réparer;

« En acceptant plus naïvement et plus simplement la condition humaine; redoutant moins la peine, calculant moins, espérant plus; c'est-à-dire diminuant, avec la clairvoyance, la responsabilité et avec la responsabilité, la timidité[1]. »

Ce mot de timidité revient fréquemment sous la plume de l'auteur. Mais il convient de préciser dans quel sens il l'emploie. Veut-il dire, par là, qu'au moment d'accomplir un acte, il est arrêté brusquement par une émotion poignante qui le paralyse? Non; ce qu'il désigne par timidité, c'est la peur instinctive d'agir, c'est aussi la peur de prendre une détermination avec toutes les conséquences, utiles ou fâcheuses, qu'elle comporte. C'est sa maladie de volonté, en somme, qu'il appelle timidité.

Incapable d'agir et d'occuper ses forces dans une besogne active, il s'est renfermé dans la contemplation intérieure. Impuissant à vivre, il renonce à la vie et se confine dans la pensée pure. L'analyse à outrance est ici l'effet d'une insuffisance constitutionnelle des impulsions motrices. Amiel n'est pas seulement un timide : c'est un impuissant. Sans cette impuissance, s'il avait pu vivre,

1. Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 65.

agir, combattre, s'affirmer, il est probable qu'au contact des hommes sa sensibilité excessive se serait trouvée violentée et qu'il eût connu les angoisses aiguës des timides. Mais, s'écartant de l'action, il n'a pû connaître, à un fort degré, les émotions qui l'accompagnent. Et c'est ainsi que l'impuissance initiale d'Amiel a été, jusqu'à un certain point, un obstacle au développement de la timidité véritable.

Combien différent d'Amiel est Rousseau ! Amiel n'a aucune passion : Rousseau les a toutes. Amiel a vécu solitaire : Rousseau, dès le jeune âge, s'est aventuré dans le monde. Aussi la timidité de Rousseau va se montrer sous un aspect tout opposé à celle d'Amiel. Amiel nous est apparu comme un névropathe apathique, déprimé : nous voyons en Rousseau un névropathe émotif et passionné.

Qu'il ait été névropathe, cela n'est douteux pour personne : on peut discuter seulement sur le nom à donner à cette névropathie. De nombreux diagnostics ont été portés sur la maladie de Rousseau, de nombreux auteurs l'ont commentée et analysée à des points de vue divers[1]. Il a été tour à tour considéré comme un hystérique, un neurasthénique, un paranoïque, un psychopathe urinaire, etc. C'est qu'il présente un ensemble de symptômes si complexes et si variés, que chaque auteur, suivant la spécialité de ses études et ses idées préconçues, ne

1. Citons parmi les plus récents, ceux de Cabanès, de Lagelouze, de Régis, de Mœbius.

manque pas de faire entrer la maladie de Rousseau dans le cadre nosologique qui lui est le plus familier. Ces symptômes ont été particulièrement bien analysés par notre éminent confrère et ami, le D[r] Régis, de Bordeaux, qui conclut à une neurasthénie par artério-sclérose.

A la vérité, il est extrêmement difficile de poser ainsi un diagnostic rétrospectif, à un siècle de distance, en se basant sur des documents d'une exactitude douteuse ou insuffisante. En ce qui concerne l'étude actuelle, nous nous abstiendrons donc de discuter sur des étiquettes, pour chercher seulement à dégager de la vie et des actes de Rousseau les éléments dominants de son caractère et leurs rapports avec sa timidité. Nous nous bornerons à considérer Rousseau comme un *neuro-psychopathe émotif*, présentant dans son tableau clinique des signes associés de neurasthénie, d'hystérie, de folie de persécution. C'est en effet l'émotivité excessive, poussée à un degré morbide, qui nous paraît l'élément le plus important de son état mental à l'égard de sa timidité : elle est sa caractéristique psychique, comme l'impuissance du vouloir était la caractéristique d'Amiel.

La timidité de Rousseau nous offre donc un exemple de timidité chez un émotif. Cette timidité s'est manifestée et a été constatée par Rousseau dès son jeune âge. Dans les premières pages des *Confessions* elle apparaît déjà :

« Naturellement timide et honteux, je n'eus jamais

plus d'éloignement pour aucun défaut que pour l'effronterie[1]. »

« Mille fois, durant mon apprentissage, et depuis, je suis sorti dans le dessein d'acheter quelque friandise. J'approche de la boutique d'un pâtissier, j'aperçois des femmes au comptoir; je crois déjà les voir rire et se moquer du petit gourmand. Je passe devant une fruitière, je lorgne de l'œil de belles poires, leur parfum me tente; deux ou trois jeunes gens tout près de là me regardent; un homme qui me connaît est devant sa boutique; je vois de loin venir une fille; n'est-ce point la servante de la maison? ma vue me fait mille illusions. Je prends tous ceux qui passent pour des gens de ma connaissance; partout je suis intimidé, retenu par quelque obstacle; mon désir croît avec ma honte, et je rentre enfin comme un sot, dévoré de convoitise, ayant dans ma poche de quoi la satisfaire, et n'ayant osé rien acheter[2]. »

« Prenez-moi dans le calme, je suis l'indolence et la timidité même; tout m'effarouche, tout me rebute; une mouche en volant me fait peur; un mot à dire, un geste à faire épouvante ma paresse; la crainte et la honte me subjuguent à un tel point que je voudrais m'éclipser aux yeux de tous les mortels. S'il faut agir, je ne sais que faire; s'il faut parler, je ne sais que dire; si l'on me regarde, je suis décontenancé. Quand je me passionne,

1. *Confessions*, 1re partie, livre I.
2. *Id.*, 1re partie, livre I.

je sais trouver quelquefois ce que j'ai à dire; mais dans les entretiens ordinaires, je ne trouve rien, rien du tout; ils me sont insupportables par cela seul que je suis obligé de parler[1]. »

Cette timidité était aggravée par d'autres défauts naturels de Rousseau : sa *myopie*, à laquelle il fait allusion dans le passage cité plus haut; ses troubles urinaires et génitaux, sur lesquels je n'ai pas à insister ici; puis une *lenteur de pensée* qu'il décrit lui-même en ces termes :

« Deux choses presque inalliables s'unissent en moi sans que j'en puisse concevoir la manière : un tempérament très ardent, des passions vives, impétueuses, et des idées lentes à naître, embarrassées, et qui ne se présentent jamais qu'après coup. On dirait que mon cœur et mon esprit n'appartiennent pas au même individu. Le sentiment, plus prompt que l'idée, vient remplir mon âme; mais au lieu de m'éclairer, il me brûle et m'éblouit. Je sens tout, et je ne vois rien. Je suis emporté, mais stupide; il faut que je sois de sang-froid pour penser. Ce qu'il y a d'étonnant, est que j'ai cependant le tact assez sûr, de la pénétration, de la finesse même, pourvu qu'on m'attende : je fais d'excellents impromptus à loisir, mais sur le temps, je n'ai jamais rien fait ni dit qui vaille. Je ferais une fort jolie conversation par la poste, comme on dit que les Espagnols jouent aux échecs. Quand je lus le trait d'un duc de Savoie qui se retourna, faisant route,

1. *Confessions*, 1re partie, livre III.

pour crier : *A votre gorge, marchand de Paris!* je dis : Me voilà. »

M. Dugas attribue ce trouble de l'idéation chez Rousseau à la timidité, mais cette opinion ne me paraît pas soutenable, puisque ce trouble se produit même dans la solitude.

« Cette lenteur de penser, jointe à cette vivacité de sentir, je ne l'ai pas seulement dans la conversation, je l'ai même seul et quand je travaille. Mes idées s'arrangent dans ma tête avec la plus incroyable difficulté : elles y circulent sourdement, elles y fermentent jusqu'à m'émouvoir, m'échauffer, me donner des palpitations; et, au milieu de toute cette émotion, je ne vois rien nettement, je ne saurais écrire un seul mot, il faut que j'attende. Insensiblement ce grand mouvement s'apaise, ce chaos se débrouille, chaque chose vient se mettre à sa place, mais lentement, et après une longue et confuse agitation[1]. »

Il semble donc que cette lenteur de la pensée ait été un attribut primitif de la mentalité de Rousseau, un défaut natif de son organisation cérébrale. On conçoit que ce défaut, qui enlevait toute vivacité de répartie et tout esprit d'à-propos à son porteur, contribuait pour une part importante à renforcer les effets de sa timidité.

Une autre cause enfin entre en jeu pour exagérer encore cette timidité, c'est l'absence de savoir-vivre et le manque d'habitude des bonnes manières.

1. *Confessions*, 1re partie, livre III.

« Si peu maître de mon esprit, seul avec moi-même, qu'on juge de ce que je dois être dans la conversation, où, pour parler à propos, il faut penser à la fois et sur-le-champ à mille choses. La seule idée de tant de convenances, dont je suis sûr au moins d'oublier quelqu'une, suffit pour m'intimider[1]. »

« Quoique j'eusse l'esprit assez armé, n'ayant jamais vu le monde, je manquais totalemeut de manières ; et mes connaissances, loin d'y suppléer, ne servaient qu'à m'intimider davantage, en me faisant sentir combien j'en manquais[2]. »

Rousseau ne pût d'ailleurs jamais se faire au ton de la société : « Plus j'ai vu le monde, écrit-il, moins j'ai pu me faire à son ton[3]. »

Ainsi timidité, lenteur de pensée, manque d'esprit d'à-propos, gaucherie et incapacité de s'adapter aux usages du monde, tels sont les défauts naturels auxquels devait se heurter Rousseau dans le cours de ses relations sociales. Sans doute, ils eussent suffi à l'écarter du monde, à le réduire comme Amiel à une vie solitaire, s'il n'eût été stimulé d'autre part par des impulsions violentes et des passions impétueuses. C'est ici que l'émotivité excessive de Rousseau entre nettement en action. C'est elle qui le pousse en avant, malgré les freins de sa timidité, c'est elle qui, au moment de payer de sa

1. *Confessions*, 1re partie, livre III, p. 99.
2. *Id.*, 1re partie, livre II, p. 40.
3. *Id.*, 1re partie, livre IV, p. 137.

personne, lui prête l'énergie suffisante pour en triompher. C'est en effet par saccades, par bouffées d'exaltation qu'il projette et accomplit ses actions publiques; et ses crises le mettent dans un véritable état d'ivresse, se traduisant par un monoïdéisme psychique, durant lequel est effacé de sa conscience tout ce qui n'est pas l'objet unique de sa préoccupation. Cet état est un état d'auto-suggestion, semblable à celui qu'on produit chez les sujets hypnotisés et paraissant relever du fond d'hystérie de Rousseau.

« J'ai des passions très ardentes, et tandis qu'elles m'agitent, rien n'égale mon impétuosité; je ne connais plus ni ménagement, ni respect, ni crainte, ni bienséance; je suis cynique, effronté, violent, intrépide; il n'y a ni honte qui m'arrête, ni danger qui m'effraie : *hors le seul objet qui m'occupe, l'univers n'est plus rien pour moi.* Mais tout cela ne dure qu'un moment, et le moment qui suit me jette dans l'anéantissement[1]. »

C'est par le mécanisme de cette auto-suggestion que Rousseau soutint ce personnage factice de vertu austère, qu'il revêtit pour suppléer à son manque d'usage du monde.

« Jusque-là, j'avais été bon : dès lors, je devins vertueux, ou du moins enivré de la vertu. Cette ivresse avait commencé dans ma tête, mais elle avait passé dans mon cœur. Le plus noble orgueil y germa sur les débris de la

1. *Confessions*, 1re partie, livre I.

vanité déracinée. Je ne jouai rien : je devins en effet tel que je parus; et durant quatre ans au moins que dura cette effervescence dans toute sa force, rien de grand et de beau ne peut entrer dans un cœur d'homme, dont je ne fusse capable entre le ciel et moi. Voilà d'où naquit ma subite éloquence; voilà d'où se répandit dans mes premiers livres ce feu vraiment céleste qui m'embrasait, et dont, pendant quarante ans, il ne s'était pas échappé la moindre étincelle, parce qu'il n'était pas encore allumé.

« J'étais vraiment transformé; mes amis, mes connaissances ne me reconnaissaient plus. Je n'étais plus cet homme timide, et *plutôt honteux que modeste*, qui n'osait ni se présenter, ni parler; qu'un mot badin déconcertait, qu'un regard de femme faisait rougir. Audacieux, fier, intrépide, je portais partout une assurance d'autant plus ferme qu'elle était simple et résidait dans mon âme plus que dans mon maintien. Le mépris que mes profondes méditations m'avaient inspiré pour les mœurs, les maximes et les préjugés de mon siècle, me rendait insensible aux railleries de ceux qui les avaient, et j'écrasais leurs petits bons mots avec mes sentences, comme j'écraserais un insecte entre mes doigts. Quel changement! Tout Paris répétait les âcres et mordants sarcasmes de ce même homme qui, deux ans auparavant et dix ans après, n'a jamais su trouver la chose qu'il avait à dire, ni le mot qu'il devait employer. Qu'on cherche l'état du monde le plus contraire à mon naturel, on trouvera celui-là. Qu'on se rappelle un de *ces courts moments de*

ma vie, où je devenais un autre, et cessais d'être moi; on le trouve encore dans le temps dont je parle : mais au lieu de durer six jours, six semaines, il dura près de six ans, et durerait peut-être encore, sans les circonstances particulières qui le firent cesser, et me rendirent à la nature, au-dessus de laquelle j'avais voulu m'élever.

« Ce changement commença sitôt que j'eus quitté Paris, et que le spectacle des vices de cette grande ville cessa de nourrir l'indignation qu'il m'avait inspirée. Quand je ne vis plus les hommes, je cessai de les mépriser; quand je ne vis plus les méchants, je cessai de les haïr. Mon cœur, peu fait pour la haine, ne fit plus que déplorer leur misère, et n'en distinguait pas leur méchanceté. Cet état plus doux, mais bien moins sublime, amortit bientôt l'ardent enthousiasme qui m'avait transporté si longtemps; et sans qu'on s'en aperçût, sans presque m'en apercevoir moi-même, je redevins craintif, complaisant, timide; en un mot, *le même* Jean-Jacques que j'avais été auparavant[1]. »

Ce que Rousseau oublie d'ajouter à cette explication, c'est qu'une des causes de cette crise vertueuse, le besoin de prendre une contenance, une attitude pour masquer son embarras, disparaissait d'elle-même par la retraite à la campagne et l'éloignement de la vie du monde.

En résumé, Rousseau présente une timidité native, aggravée par d'autres défauts naturels, et coexistante

1. *Confessions*, 2e partie, livre IX.

avec une neuro-psychopathie, à forme mixte de neurasthénie, d'hystérie et de paranoïa. Sa vie nous apparaît comme un continuel conflit entre sa timidité frénatrice et ses passions impulsives : et c'est au moyen de ses états d'exaltation, d'auto-suggestion et de monoïdéisme pathologique qu'il passe outre les obstacles de cette timidité.

Plus intéressante encore est la timidité de Stendhal et celle de Julien Sorel, le héros de son roman *Le Rouge et le Noir*, dont le caractère semble être à peu de chose près celui de l'auteur lui-même. Ces personnalités offrent l'avantage d'être plus voisines de la normale que celles d'Amiel et de Rousseau, qui sont évidemment des sujets d'exception. De plus, Stendhal comme Julien Sorel sont des types de timides volontaires qui nous offrent l'exemple de la domination de la timidité par la contrainte et l'énergie.

Si l'on en juge par son *Journal intime* Stendhal a beaucoup souffert de la timidité dans sa jeunesse. Il s'en plaint et se révolte contre elle à maintes reprises.

« Je suis venu chez moi, accablé par l'idée de ma timidité; je n'avais pas la force d'écrire ceci; enfin, j'ai pensé aux avantages de l'esprit de caractère (naturel)[1]. »

«... Lorsque je vais faire une visite à une femme que j'aime, le résultat de tout cela (timidité et manque de naturel) est qu'avec elle, le premier quart d'heure, je n'ai

1. *Journal intime*, p. 221.

que des mouvements convulsifs ou une faiblesse subite et générale, une *liquéfaction* des solides[1]. »

Non moins timide est Julien Sorel, dans les diverses péripéties du roman. Mais Sorel, comme Stendhal lui-même sans doute, possède à côté de sa timidité, un sentiment exigeant, impérieux, dominateur : l'orgueil. Ce sentiment d'orgueil est immense, d'une susceptibilité extrême, et constitue la puissance directrice de tout son caractère. Ainsi allons nous trouver ici en présence la timidité et l'orgueil.

Cet orgueil lui impose, comme un devoir, de vaincre tout obstacle que la timidité pourrait lui opposer. Il se donne à lui-même des tâches d'énergie, pour ainsi dire. C'est de cette façon qu'il conçoit le projet, uniquement pour satisfaire son orgueil par la timidité vaincue, de séduire Mme de Rénal, la mère des enfants dont il est le précepteur. Dans les deux scènes capitales, nous voyons l'orgueil en lutte avec la timidité, et l'orgueil demeurer finalement victorieux :

« Un soir, Julien parlait avec action, il jouissait avec délices du plaisir de bien parler, et à des femmes jeunes; en gesticulant, il toucha la main de Mme de Rénal qui était appuyée sur le dos d'une de ces chaises de bois peint que l'on place dans les jardins.

« Cette main se retira bien vite; mais Julien pensa qu'il était de son *devoir* d'obtenir que l'on ne retirât pas cette

1. *Journal intime*, p. 228.

main quand il la touchait. L'idée d'un devoir à accomplir, et d'un ridicule ou plutôt d'un sentiment d'infériorité à encourir si l'on n'y parvenait pas, éloigna sur-le-champ tout plaisir de son cœur....

« Le soleil en baissant, et rapprochant le moment décisif, fit battre le cœur de Julien d'une façon singulière. La nuit vint.... Préoccupé de ce qu'il allait tenter, Julien ne trouvait rien à dire.... Serai-je aussi tremblant et malheureux au premier duel qui me viendra?...

« Dans sa mortelle angoisse, tous les dangers lui eussent semblé préférables. Que de fois ne désira-t-il pas voir survenir à Mme de Rénal quelque affaire qui l'obligeât de rentrer à la maison et de quitter le jardin. La violence que Julien était obligé de se faire était trop forte pour que sa voix ne fût pas profondément altérée; bientôt la voix de Mme de Rénal devint tremblante aussi, mais Julien ne s'en aperçut point. L'affreux combat que le *devoir* livrait à la *timidité* était trop pénible, pour qu'il fût en état de rien observer hors lui-même. Neuf heures trois quarts venaient de sonner à l'horloge du château, sans qu'il eût encore rien osé. Julien, *indigné de sa lâcheté*, se dit : « Au moment précis où dix heures sonneront, j'exécuterai ce que, pendant toute la journée, je me suis promis de faire ce soir, ou je monterai chez moi me brûler la cervelle. »

« Après un dernier moment d'attente et d'anxiété, pendant lequel l'excès de l'émotion mettait Julien comme hors de lui, dix heures sonnèrent à l'horloge qui était

au-dessus de sa tête. Chaque coup de cette cloche fatale retentissait dans sa poitrine et y causait comme un mouvement physique.

« Enfin, comme le dernier coup de dix heures retentissait encore, il étendit la main et prit celle de Mme de Rénal qui la retira aussitôt. Julien, sans trop savoir ce qu'il faisait, la saisit de nouveau. Quoique bien ému lui-même, il fut frappé de la froideur glaciale de la main qu'il prenait; il la serrait avec une force convulsive; on fit un dernier effort par la lui ôter, mais enfin cette main lui resta.

« Son âme fut inondée de bonheur, non qu'il aimât Mme de Rénal, mais un affreux supplice venait de cesser....

« Minuit était sonné depuis longtemps; il fallut enfin quitter le jardin : on se sépara.... Un sommeil de plomb s'empara de Julien, mortellement fatigué des combats que toute la journée la *timidité* et l'*orgueil* s'étaient livrés dans son cœur[1]. »

Voici l'autre scène.

« Je lui ai dit que j'irai chez elle à deux heures, se dit-il, en se levant; je puis être inexpérimenté et grossier... mais du moins, je ne serai pas faible.

« Julien avait raison de s'applaudir de son courage; jamais il ne s'était imposé une contrainte plus pénible. En ouvrant sa porte, il était tellement tremblant que ses

1. *Le Rouge et le Noir*, I, p. 53.

genoux se dérobaient sous lui, et il fut forcé de s'appuyer contre le mur.

« Il était sans souliers. Il alla écouter à la porte de M. de Rénal, dont il put distinguer le ronflement. Il en fut désolé. Il n'y avait donc plus de prétexte pour ne pas aller chez elle....

« Enfin, souffrant plus mille fois que s'il eût marché à la mort, il entra dans le petit corridor qui menait à la chambre de Mme de Rénal. Il ouvrit la porte d'une main tremblante et en faisant un bruit effroyable....

« Quelques heures après, quand Julien sortit de la chambre de Mme de Rénal, on eût pu dire, en style de roman, qu'il n'avait plus rien à désirer....

« Mais dans les moments les plus doux, victime d'un orgueil bizarre, il prétendit encore jouer le rôle d'un homme habitué à subjuguer les femmes; il fit des efforts d'attention incroyables pour gâter ce qu'il avait d'aimable. Au lieu d'être attentif aux transports qu'il faisait naître, et aux remords qui en relevaient la vivacité, l'idée du *devoir* ne cessa jamais d'être présente à ses yeux. Il craignait un remords affreux et un ridicule éternel, s'il s'écartait du modèle idéal qu'il s'était proposé de suivre. En un mot, ce qui faisait de Julien un être supérieur, fut précisément ce qui l'empêcha de goûter le bonheur qui se plaçait sous ses pas. C'est une jeune fille de seize ans qui a des couleurs charmantes et qui, pour aller au bal, a la folie de mettre du rouge[1]. »

1. *Le Rouge et le Noir*, I, p. 83.

Des exercices de ce genre fréquemment répétés, une expérience féconde, l'évolution de l'âge, finirent pas avoir raison, sinon totalement, du moins pour la plus grande part, de la timidité de Julien. Quelques années après, Stendhal écrivait de lui : « Depuis le séminaire, il mettait les hommes au pis, et se laissait difficilement intimider par eux[1]. » Et plus tard, dans son intrigue avec Mlle de La Môle, à Paris, la timidité ne joue plus aucun rôle.

Enfin, j'ai moi-même présenté, sous une forme littéraire, l'auto-observation d'un timide[2]. Je ne puis qu'y renvoyer le lecteur.

1. *Le Rouge et le Noir*, I, p. 243.
2. Paul Hartenberg, *L'Attente*; Paris, Paul Ollendorff, 1901.

CHAPITRE IV

ÉVOLUTION, ÉTIOLOGIE, VARIÉTÉS

ÉVOLUTION

Age. — Chez les jeunes *enfants*, la timidité se manifeste suivant le mode des réactions psychiques de cet âge : elle survient à la façon d'un réflexe, qui se déchaîne presque spontanément, avec un minimum d'opération mentale, sans être précédé par un jugement ou un raisonnement réguliers et logiques. En présence des grandes personnes, l'enfant est intimidé, et son émotion semble provoquée directement par une simple sensation visuelle. C'est une réaction de défense naturelle, appartenant à l'impressionnabilité générale du jeune organisme, et assez voisine de la peur. Binet dans ses recherches sur « la Peur chez les enfants »[1] a remarqué que « la douceur et la timidité sont les deux traits de

1. *Année psychologique*, III; Paris, Alcan, 1896.

caractère qui reviennent le plus souvent dans l'observation des enfants peureux »[1].

Quand l'émotion est produite, elle est sentie, mais avec une conscience atténuée et confuse, et sans autre retentissement mental qu'une tendance obscure et irréfléchie à éviter toutes les occasions où elle pourra se reproduire de nouveau. Mais l'enfant ne cherche ni à l'analyser, ni à la combattre.

Cet état de choses peut durer, se prolonger longtemps, persister même pendant toute la vie. On voit des sujets craintifs, impressionnables, timorés, timides en un mot, qui, par une sorte de retraite instinctive, se sont toujours garés des occasions où ils étaient exposés à payer de leur personne, et qui, sans souffrir beaucoup de leur timidité, et surtout, sans se l'avouer clairement, ont mené à cause d'elle une existence de pénombre, de solitude, de médiocrité triste. Beaucoup d'employés de bureau, passant trente années derrière des fenêtres, parmi les mêmes habitudes quotidiennes, sont ainsi, je crois, des timides obscurs, inconscients de leur timidité, et qui, évitant d'instinct toutes les occasions de la mettre à l'épreuve, ont évité par là toutes les occasions d'en souffrir. Ils demeurent toute leur vie des « effacés[2] », selon l'heureuse expression de Pierre Gauthiez.

Mais souvent, il est loin d'en être ainsi. A un certain

1. Cf. M. Baldwin, *Bashfulness in Children* (*Educational Review*, décembre 1894).

2. Pierre Gauthiez, *Un Effacé*; Paris, Librairie de l'Art, 1887.

moment de l'évolution physique et psychique de l'enfant, la timidité est mise en évidence, fortement éclairée par la conscience, et devient une matière aux opérations mentales.

C'est au moment de la puberté que la plupart des timidités, encore obscures chez l'enfant, prennent conscience d'elles-mêmes. Il s'opère, en effet, dans l'organisme et dans le caractère des sujets, au moment où s'éveillent les premiers frémissements de la vie sexuelle, des transformatious de haute importance.

« Solennelle est l'époque de la puberté. C'est à cette période que l'homme et la femme, une fois l'époque sans couleur passée, affranchis de l'enfance et de la première adolescence, assument l'un et l'autre l'individualité particulière qu'ils garderont pendant le reste de leur vie; l'un et l'autre, entièrement entrés dans la période du développement sexuel, offrent entre eux une différence qu'ils ne présentaient pas avant la période de la puberté. Une telle époque, d'après le poète, est marquée par l'agrandissement de l'âme, et la pathologie nous apprend qu'alors, ceux qui trébuchent, pour ainsi dire, sont ceux qui n'ont pas reçu de la nature des moyens de résistance psycho-physiques suffisants [1]. »

Chez le jeune homme à la puberté, écrit un autre auteur [2], « du côté psychologique, on remarque la pré-

1. Silvio Venturi, *Corrélations psycho-sexuelles*, p. 16; Paris, Masson, 1899.
2. Antonio Marro, *Le rôle social de la puberté* (*Revue philosophique*, juin 1899).

pondérance du champ émotif sur l'intellectif. Les impressions, au lieu d'être reçues simplement comme des éléments idéatifs, prennent une forme affective et sont suivies d'*effets* vaso-moteurs, viscéraux, acquérant plus de puissance dans les déterminations de la volonté. Dans ce tumulte affectif, nous remarquons, chez le jeune homme, un sentiment plus complexe, plus élevé de sa propre personnalité, et une plus grande énergie de réaction contre le monde extérieur. En cherchant la cause de toutes ces diverses modifications qu'on observe chez l'homme, nous ne sommes pas loin du vrai en admettant comme cause biologique primaire, l'active et intense dilatation vasculaire qui dans l'organisme accompagne le développement pubéral.... »

« Non moins remarquables que chez l'homme, sont les modifications apportées dans l'organisme physique, biologique et psychologique de la femme à l'époque de la puberté.... Du côté psychologique, l'élément émotif devient prépondérant sur l'intellectif encore plus chez la femme que chez l'homme. Il en naît une plus grande mutabilité des états de l'esprit, une moindre consistance, et une moins complète élaboration des déterminations de la volonté. »

Aussi l'époque de la puberté se montre-t-elle particulièrement favorable au retentissement des impressions dans la sphère de la sensibilité affective. C'est ce qui se produit pour l'émotion des timides. Les réactions émotionnelles ne demeurent plus négligées, indifférentes.

Elles émeuvent profondément la sensibilité affective du sujet, retentissent dans les sphères sentimentales, heurtent la notion de la personnalité et se rencontrent avec l'idée du « moi ». L'émotion n'est plus simplement *perçue*, comme chez l'enfant, elle est *aperçue* : c'est-à-dire qu'elle s'éclaire fortement par la conscience, qu'elle éveille à sa suite un cortège d'idées et de sentiments divers et contraires, qu'elle se fixe sur le « moi » pour en devenir un élément actif, et que son souvenir, entretenu par les vibrations affectives, va devenir une force agissant et influençant dans un certain sens la direction de la conduite et les délibérations volontaires. Alors seulement, on peut dire que la timidité est complète, développée intégralement. Les deux éléments qui la composent sont présents : d'une part, l'émotion fondamentale; d'autre part, l'état mental correspondant, la modalité du caractère.

Telle est la timidité de l'*adulte* que nous avons étudiée en détail. Mais son sort sera bien différent suivant les sujets. Le plus souvent, cette infirmité de l'adolescence, cette appréhension des contacts sociaux s'atténue, s'efface par l'usage; l'homme poussé par les nécessités quotidiennes maîtrise son émotion et s'aguerrit dans les luttes de la concurrence vitale, de sorte qu'il ne lui reste plus de sa timidité, à l'âge mûr, qu'un souvenir inerte et décoloré qui prend place parmi les autres souvenirs anciens de ses premières sensibilités, de ses premières illusions et de ses premières exaltations amoureuses.

Mais quelquefois, malgré les épreuves traversées, la timidité persiste et se continue jusqu'à la *vieillesse*. Les vieillards timides sont ceux qui l'ont toujours été. Et même, vers la fin de la vie, leur impressionnabilité peut augmenter encore en s'aggravant de ces émotions et de ces défaillances de la volonté qu'entraînent l'évolution de l'organisme et la déchéance sénile des fonctions du cerveau.

Sexe. — Le sexe des sujets paraît exercer quelque influence sur l'évolution de la timidité. D'après les documents qui m'ont été fournis, l'émotion fondamentale, l'accès de timidité se présenterait chez l'homme comme chez la femme avec des symptômes à peu près semblables : c'est dans le retentissement mental secondaire, dans les réactions sur le caractère que résideraient surtout les différences.

Ainsi chez la femme la timidité paraît assez étroitement liée à la coquetterie. Comme la femme est beaucoup moins astreinte à payer de sa personne, à faire acte d'initiative en public, à lutter d'énergie contre un adversaire, la paralysie émotive de la timidité l'entrave moins et, partant, la préoccupe moins. En revanche, elle s'affectera beaucoup plus de sa timidité si celle-ci fait obstacle à son jeu naturel de séduction amoureuse. Elle a peur d'être émue et rougissante parce qu'elle a peur de paraître laide et disgracieuse. Mais, par contre, si l'émotion et la rougeur peuvent lui être un moyen de séduction, elle n'hésitera pas à en tirer profit. Une jeune fille qui rougit très

facilement, m'a avoué que cette tendance à rougir ne lui était nullement désagréable, car la coloration du visage, en animant ses traits et en donnant plus d'éclat à ses yeux, lui était avantageuse. C'est qu'en effet la pudeur, dont la rougeur est la manifestation visible, est pour la femme un des grands moyens d'attraction sexuelle[1]. Aussi la timidité, combinaison binaire de peur et de pudeur, est-elle beaucoup plus voisine de la pudeur chez la femme que chez l'homme. La femme rougit plus facilement et la rougeur occupe dans le tableau de son émotion une place plus importante. Cependant on verra, d'autre part, que cette rougeur ne devient presque jamais pathologique chez la femme et ne provoque que rarement des phobies et des obsessions comme chez l'homme. Ce qui s'explique précisément par le rôle normal de la rougeur et de la pudeur dans la vie de la femme.

Chez l'homme au contraire, la fonction sociale étant avant tout active, les timides s'affecteront de tout ce qui peut entraver leurs moyens d'action et, au premier rang, de l'inhibition émotionnelle qui les paralyse. Chez eux la timidité est liée plus spécialement aux sentiments de dignité et d'honneur masculin, qui correspondent à l'opinion qu'on a de soi-même et que les autres en ont. C'est pourquoi les hommes se révoltent avec tant de colère contre une émotion qui leur enlève des forces, les amoindrit à leurs propres yeux, les affaiblit en face des

1. V. Silvio Venturi, *Corrélations psycho-sexuelles.*

rivaux dans la lutte pour la vie ou la conquête sexuelle. C'est pourquoi aussi la rougeur, considérée comme un signe de faiblesse, de féminisme, les préoccupe davantage, et quoique moins fréquente que chez les femmes, entraîne plus souvent des conséquences morbides (éreuthophobie).

Il convient d'ajouter peut-être que l'organisation de l'homme le porte davantage à arrêter son attention sur une représentation mentale fixe. Son esprit est, par nature, plus stable, plus réfléchi, plus apte à la concentration psychique qui aboutit au monoïdéisme et à l'obsession. Chez la femme, au contraire, les impressions sont plus mobiles, plus passagères, l'émotivité plus instable, et les sensations changeantes venues du monde extérieur ont plus de chances de dériver et d'éloigner sa pensée d'une idée pénible, en lui procurant de la distraction et de la consolation. Cependant plusieurs femmes menant, il est vrai, une existence indépendante, m'ont déclaré avoir, à maintes reprises, pleuré de rage contre leur timidité.

Race — La timidité varie sans doute aussi avec la race à laquelle appartient le sujet. Mais il m'a été difficile de vérifier mes inductions à cet égard et d'appuyer les probabilités sur des preuves certaines. Aux questions que j'ai adressées à cet égard dans divers pays, je n'ai obtenu que des réponses vagues ou insuffisantes. De plus, mes intentions n'ont pas toujours été bien comprises. On a confondu la timidité avec la crainte et la honte pures. On a fait intervenir dans les explications

des questions de patriotisme et de supériorité nationale qui n'avaient rien à voir avec une étude purement scientifique. J'en suis donc réduit à me contenter des observations superficielles que j'ai pu faire moi-même à l'occasion de mes contacts avec des étrangers de diverses races ou pendant mes brefs séjours dans leurs pays.

C'est la race anglo-saxonne qui m'a paru la moins timide. Je ne comprends pas comment Stendhal a pu faire de la timidité « un des deux grands vices anglais : le *cant* et la *bashfulness* (hypocrisie de moralité et timidité orgueilleuse et souffrante) » [1]. La majorité des Anglais au contraire qu'il m'a été donné de voir et de connaître, ne présentaient rien de cette contrainte et de cette inhibition émotives qui traduisent l'excès de la sensibilité intérieure. D'ailleurs leur tempérament ne les y prédispose pas. Sanguins, vigoureux, doués d'un tonus musculaire élevé — ce qui est un obstacle à l'impressionnabilité nerveuse — ils marchent à travers les hommes avec, dans les regards et dans les gestes, une assurance résolue et une confiance entière dans l'efficacité de leurs forces. Je n'ose dire qu'il n'existe pas chez eux de timides : je crois seulement qu'ils s'y trouvent sans doute plus rares qu'ailleurs, et que la timidité tient une place restreinte et secondaire dans le tableau de leur vie affective.

En revanche, j'admettrais chez le Slave et chez le Germain une tendance assez accusée aux émotions de la timi-

1. Stendhal, *De l'Amour*. Calmann Lévy, p. 225.

dité. Le professeur I.-A. Sikorsky, de Kiew, un éminent analyste de l'âme slave, croit aussi aux nuances ethniques de la timidité, et m'écrit : « Les Slaves, bien que braves et belliqueux, sont, au fond, timides, et c'est ce qui a contribué à répandre chez les nations étrangères cette idée erronée qu'ils sont indécis. Les Slaves eux-mêmes parfois se jugent tels. » Malgré l'opinion contraire qu'a bien voulu me donner le Dr Max Nordau, et dont je le remercie vivement, je croirai néanmoins que le Germain est également timide à sa manière. Mais Slaves et Germains possèdent ce caractère commun que leur sensibilité est discrète, contenue à l'intérieur, dissimulée souvent derrière un masque et des allures de rudesse voulue, parfois même de brutalité. J'ai observé plusieurs Allemands qui éprouvaient, à un haut degré, la conscience subjective de la timidité en présence de personnes supérieures ou inconnues, mais dont le trouble, maîtrisé par la réflexion, ne se trahissait au dehors que par des indices imperceptibles.

Au contraire, les peuples latins du Midi ont une sensibilité bien plus expansive. Les mots, les gestes, les jeux de physiomonie accompagnent au fur et à mesure le déroulement de leurs états de conscience. En vérité, ils sentent moins, mais ils réagissent davantage. Et, tout compte fait, je ne sais pas si leur mimique, expressive parfois jusqu'à l'exaltation passionnée, ne couvre pas moins d'agitation intérieure que le visage muet et les mouvements tranquilles d'une individualité septentrionale.

Quant au Français, il se place naturellement entre ces deux types extrêmes. On peut admettre qu'en moyenne il sent vivement comme il réagit vivement. Il y aurait chez lui à peu près équilibre entre la sensation interne et la manifestation extérieure.

Citons, pour terminer, le jugement qu'émettait Renan sur la race celtique.

« C'est une race timide, réservée, vivant tout en dedans, pesante en apparence, mais sentant profondément et portant dans ses instincts religieux une adorable délicatesse. Cette infinie délicatesse qui caractérise la race celtique, est étroitement liée à son besoin de concentration. Les natures peu expansives sont presque toujours celles qui sentent avec le plus de profondeur, car plus le sentiment est profond, moins il tend à s'exprimer. De là, cette charmante pudeur, ce quelque chose de voilé, de sobre, d'exquis, à égale distance de la rhétorique du sentiment trop familière aux races latines, et de la naïveté réfléchie de l'Allemand....

« La réserve apparente des peuples celtiques, qu'on prend pour de la froideur, tient à cette timidité intérieure qui leur fait croire qu'un sentiment perd la moitié de sa valeur quand il est exprimé et que le cœur ne doit avoir de spectateur que lui-même[1]. »

1. Ernest Renan, *Poésie des races celtiques.*

ÉTIOLOGIE

Les timides interrogés attribuent leur timidité à des causes très diverses. J'ai posé dans mon enquête les questions suivantes :

A quelles *causes* attribuez-vous votre timidité? Causes physiques : faiblesse, petite taille, défauts naturels, difformités, etc.? Causes psychiques : paresse, nonchalance, indifférence, manque d'esprit, délicatesse d'âme, pudeur des sentiments, peur du ridicule, etc.?

Chacune de ces causes a été tour à tour invoquée par mes correspondants.

« La cause pourrait être attribuée à l'anémie et au manque d'air : le nombre de globules rouges n'existe pas chez moi en suffisance comme chez les autres hommes », m'écrit un jeune timide. D'autres sujets déclarent :

« J'attribue ma timidité à mon état de faiblesse nerveuse ».

« J'ai été rendue timide par mon nez qui me semble très grand et dont on se moquait beaucoup dans mon entourage et parmi mes compagnes. J'ai en outre une autre infirmité physique : c'est un œil artificiel que je porte du côté gauche, depuis l'âge de treize ans, à la suite d'une méningite; et cette disgrâce m'a beaucoup fait souffrir. »

« Ma grande myopie, qui m'expose à faire des « gaffes », a beaucoup exagéré ma timidité. »

« Je n'attribue pas ma timidité à des causes physiques, cependant l'ennui d'être remarquée a cause de l'originalité de ma physionomie et de ma grande taille, contribue souvent à m'intimider en public. »

« Je n'attribue ma timidité à aucune cause physique; je l'attribue à une certaine paresse d'esprit, à mon manque de confiance en moi, quelquefois à la peur du ridicule, presque toujours à l'excitation nerveuse que je ressens à me trouver sous le regard de mes semblables. »

« Les causes psychiques sont presque seules à provoquer ma timidité : délicatesse, pudeur des sentiments, peur du ridicule. »

« Toute ma timidité provient de mon éducation détestable. »

Ces quelques réponses que je transcris textuellement, montrent les diverses explications que les individus donnent de leur timidité.

Stendhal attribuait sa timidité à son manque d'argent.

M. Dugas invoque la gaucherie : « En tant que maladie du vouloir, la timidité a pour cause la gaucherie [1]. »

Pour Sarcey, la timidité, « c'est l'absence de présence d'esprit » [2].

Au fond, toutes ces causes peuvent se réduire à deux essentielles, qui constituent la base même de la timidité : la peur du jugement d'autrui sur notre apparence et nos gestes visibles, doublée de l'appréhension que ce jugement ne nous soit défavorable ; en second lieu, la honte

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 4.
2. *Revue Bleue*, 28 juillet 1895.

aveugle et innée de notre corps, de notre physique, des défauts que nous croyons avoir. C'est le souci exagéré de l'opinion relative à notre personne qui paraît bien le point de départ de l'émotivité des timides.

Quant aux autres causes invoquées par les sujets, si elles jouent souvent un rôle occasionnel, elles ne suffisent pas à créer de toutes pièces la timidité.

Pour peu que l'on y réfléchisse, on reconnaît que ni les défauts physiques, ni les tares mentales, ni les difformités, ni la gaucherie, ni le manque de bonnes manières ou d'argent n'agissent comme cause unique pour produire la timidité. Ne voyons-nous pas, autour de nous, mille individus affectés soit de disgrâces physiques, soit de retard mental, boiteux, bossus, myopes, maladroits et misérables, qui cependant n'en deviennent pas pour cela des timides? Il faut donc admettre l'intervention d'un autre facteur agissant concurremment avec ces diverses causes pour développer la timidité. Ce facteur c'est la prédisposition native du sujet. Nous sommes ainsi conduits à rechercher l'*hérédité*.

Hérédité. — J'ai interrogé à ce sujet tous mes correspondants. La plupart d'entre eux ont signalé une tendance marquée à la timidité chez plusieurs de leurs ascendants. Il y aurait donc un phénomène manifeste de transmission héréditaire. Apparemment, cette tendance à la timidité fait partie de cette hyperesthésie affective que nous avons considérée comme le fond même du caractère des timides : délicatesse, scrupules, pudeur, etc., se ren-

contrent communément associés à la timidité; ce sont autant de manifestations d'une même sensibilité fondamentale. C'est donc dans les réactions de la sensibilité et non dans les représentations intellectuelles qu'il faut chercher l'origine de la timidité. Les frémissements sensibles existent avant les jugements logiques : ici encore se vérifie la priorité de la vie affective.

Ainsi c'est dans l'organisation innée du sujet que réside la cause première de la timidité. On naît timide, comme on naît peureux ou courageux, beau ou laid, petit ou grand, fort ou faible, brun ou blond, etc. Quant aux causes invoquées par les timides, elles sont secondaires et ne servent qu'à faire passer en acte une tendance toute prête en puissance.

Enfin, d'autres causes interviennent encore : ce sont les circonstances extérieures dans lesquelles la timidité se manifeste. De sorte qu'on peut accorder à la timidité trois sortes de causes :

1° *Causes prédisposantes*, liées à l'organisation native du sujet contenant le germe de la timidité;

2° *Causes déterminantes* (physiques ou psychiques, défauts naturels, infirmités, manque d'esprit, délicatesse, manque d'argent, éducation, etc.), qui déterminent en apparence l'éclosion de la timidité;

3° *Causes occasionnelles* (circonstances, lieux, personnes, professions, etc.), qui sont les conditions dans lesquelles la timidité se manifeste habituellement chez chaque individu, les causes provocatrices de l'accès de timidité.

Causes occasionnelles. — Ces causes occasionnelles méritent de retenir un instant notre attention. Elles sont infiniment variées.

L'accès de timidité peut être provoqué d'abord par *la qualité des personnes*. Certains sujets, familiers avec leurs parents et les personnes de connaissance, sont timides envers les étrangers et les inconnus. D'autres, au contraire, nullement gênés en présence d'inconnus, le sont infiniment à l'égard de leurs amis et de leur famille.

Cette timidité des enfants envers leurs parents est assez fréquente. Elle est le plus souvent le résultat d'une éducation défectueuse, d'une erreur de la part des parents qui, dans le but de se faire respecter et obéir, n'arrivent qu'à se faire craindre et détester. Paul Adam nous en conte un exemple :

« Cela prêtait à des réflexions moroses. Elles me menèrent à concevoir nettement les plaisirs que mon père tirait de mon commerce. Il tentait sur moi, âme vile, une expérience d'éducation dont rien ne le saurait contraindre à se départir.

« Pénétré de théories protestantes et suisses, admirateur de Thiers, de Guizot, lecteur du *Temps*, fonctionnaire républicain aux mœurs rigides, convaincu que la défaite de Sedan se devait attribuer aux gaillardises des cocodettes de Compiègne et aux reins abusifs de l'empereur, il entendait conduire mon éducation selon un mode de rigidité évangéliste. Sa manie de contrarier mes plaisirs ou mes goûts, de contredire mes propos, était un sport

véritable, et, à son sens, une excellente gymnastique pour me rompre la volonté, m'affranchir des caprices et des instincts, interdire à toute habitude de me gagner. « Je veux que tu sois un être libre, me répétait-il, « c'est-à-dire libre avant tout de toi-même. Il faut se « défaire des appétits qui séduisent, des lâchetés du corps, « des inclinations vives, afin de rester maître entièrement « de soi. Ta volonté même, il faut l'assouplir et l'humilier « devant un type idéal. » Bien qu'elle fût hautaine et peu vulgaire, cette théorie donnait dans l'application les pires résultats[1]. »

Parfois les rapports sont renversés et ce sont les parents qui se montrent timides envers leurs enfants. Benjamin Constant rapporte le cas du père de son héros de roman, Adolphe.

« Je trouvais dans mon père, non pas un censeur, mais un observateur froid et caustique, qui souriait d'abord de pitié, et qui finissait bientôt la conversation avec impatience. Je ne me souviens pas, pendant mes dix-huit premières années, d'avoir eu jamais un entretien d'une heure avec lui. Ses lettres étaient affectueuses, pleines de conseils raisonnables et sensibles; mais à peine étions-nous en présence l'un de l'autre, qu'il y avait en lui quelque chose de contraint que je ne pouvais m'expliquer, et qui réagissait sur moi d'une manière pénible. Je ne savais pas alors ce que c'était que la timidité, cette

1. Paul Adam, *Les Images Sentimentales*; Paris, Ollendorff, 1893

souffrance intérieure qui nous poursuit jusque dans l'âge le plus avancé, qui refoule sur notre cœur les impressions les plus profondes, qui glace nos paroles, qui dénature dans notre bouche tout ce que nous essayons de dire, et ne nous permet de nous exprimer que par des mots vagues ou une ironie plus ou moins amère, comme si nous voulions nous venger sur nos sentiments mêmes de la douleur que nous éprouvons à ne pouvoir les faire connaître. Je ne savais pas que, même avec son fils, mon père était timide, et que souvent, après avoir longtemps attendu de moi quelques témoignages d'affection que sa froideur apparente semblait m'interdire, il me quittait, les yeux mouillés de larmes, et se plaignait à d'autres de ce que je ne l'aimais pas.

« Ma contrainte avec lui eut une grande influence sur mon caractère. Aussi timide que lui, mais plus agité parce que j'étais plus jeune, je m'accoutumai à renfermer en moi-même tout ce que j'éprouvais, à ne former que des plans solitaires, à ne compter que sur moi pour leur exécution, à considérer les avis, l'intérêt, l'assistance et jusqu'à la seule présence des autres comme une gêne et comme un obstacle. »

Les élèves sont habituellement timides envers leurs maîtres. A propos des timidités scolaires, un professeur de lycée m'écrit :

« Tout nouvel écolier est timide. Celui-là même qui était à la maison indocile, turbulent et grossier, devient en classe ou en étude, poli, tranquille et soumis. C'est

que l'enfant étant assez tard transféré du logis au collège, dans un âge où il raisonne et comprend les choses, le changement brusque d'habitudes et de milieu, la peur de l'inconnu l'impressionnent et paralysent son être tout entier. Ses maîtres ne sont à ses yeux que les gardiens féroces de cette chose énorme qui s'appelle le règlement. Ils ne font rien d'ailleurs, en général, il faut bien en convenir, pour dissiper cette impression. De sorte qu'en leur présence l'enfant, déjà timide de prime abord avec une grande personne quelconque, l'enfant n'est jamais lui-même; il s'observe, il se compose, il devient un petit personnage maniéré, gêné dans ses discours, gauche, maladroit. Il est timide.

« Ajoutez à la peur des maîtres celle des camarades. Les enfants sont pleins d'amour-propre, et leur raillerie est sans pitié. Gare à l'auteur d'une parole ou d'un acte ridicule! Il n'en faut quelquefois pas davantage pour vouer l'un d'entre eux à tous leurs quolibets, pour en faire leur souffre-douleur pendant longtemps : jeu cruel où chacun, volontiers bourreau, redoute d'être victime. De là la crainte, l'appréhension d'agir, de parler, de répondre en classe devant les camarades. J'en ai connu un qui jusqu'en seconde n'osait pas traverser la salle d'étude! A plus forte raison évitait-il de répondre aux questions de ses professeurs, à moins d'être trois fois sûr de ne pas se tromper. »

Plus curieuse est la timidité des maîtres à l'égard de leurs élèves. D'après les renseignements que j'ai recueil-

lis, elle serait beaucoup plus fréquente qu'on ne le pense, surtout chez les débutants dans le professorat.

« Quand je passais mes examens, avoue un savant professeur, et que je me trouvais devant mes juges, je n'éprouvais aucune émotion et je répondais à leurs questions sans être intimidé le moins du monde. Or, maintenant, quand c'est moi qui les pose, ces mêmes questions, en ma qualité d'examinateur, je sens que je m'intimide. C'est extraordinaire! Professeur, je suis devenu timide et, candidat, je ne l'étais pas [1]. »

De même, le professeur cité plus haut m'écrit encore :

« Quant à la timidité spéciale de certains maîtres, elle a également plusieurs raisons. La plus fréquente, c'est la faiblesse de caractère qui empêche de réagir, de prendre une décision, c'est-à-dire de punir, en présence de jeunes gens frondeurs et ennemis de la règle et de la contrainte. Conscient de cette faiblesse, le maître se trouble, perd la tête, sent qu'il est ridicule, et le devient d'autant plus qu'il l'est consciemment. Dès lors, il appréhende comme un supplice l'entrée en classe, le cours à faire, en un mot, le contact avec ses élèves, et cette appréhension constitue sa timidité. Un maître, conduisant sa division vers la porte du lycée, a dû se résigner à faire, à la remorque de ses jeunes gens, deux ou trois fois le tour d'une cour, en soupirant après le moment où ils voudraient bien s'en aller et lui rendre enfin sa liberté! Il

1. Jules Claretie, *Le Journal*, 5 juillet 1899.

n'osait pas leur intimer l'ordre de cesser leur manège et de sortir!

« D'autres fois — le cas est plus rare — c'est le souci du bien, d'une perfection irréalisable, qui empêchera le professeur, le maître, de parler ou de punir. Sachant combien il est difficile de traduire exactement sa pensée, de la faire passer sans la déformer de son propre cerveau dans celui de ses élèves, le professeur sera timide, hésitant, et presque muet. Faut-il réprimander et punir, les maîtres, les professeurs de ce genre tergiversent, par peur de tomber à faux, d'infliger une peine trop douce ou trop sévère, et souvent finissent par s'abstenir. On voit d'ici quel parti peuvent tirer leurs élèves d'une telle situation.

« Il est enfin quelques timides pusillanimes, dont la seule préoccupation est celle-ci : « Que penseront de moi mes « chefs? me verront-ils d'un bon œil soulever tel ou tel « incident disciplinaire? n'aimeront-ils pas mieux que « j'étouffe tout cela? » C'est l'éternel principe administratif: Surtout, pas d'histoire! qui les hante comme une obsession et produit chez eux les mêmes phénomènes, ou à peu près, que chez les élèves hypnotisés par la peur du règlement. »

Mentionnons à la suite, la timidité de l'inférieur envers le supérieur, du domestique envers le maître, et réciproquement, du supérieur envers l'inférieur, du maître envers le domestique. Beaucoup de timides éprouvent une grande gêne à donner des ordres à leurs subordonnés

et peuvent éprouver un véritable malaise lorsqu'ils doivent leur adresser des observations et des reproches. Une jeune fille m'écrit : « Envers les inférieurs, ma timidité est provoquée par un sentiment de profonde délicatesse, par la sensibilité et la commisération à l'égard des malheureux. Je suis portée alors à un excès de politesse. » Je connais une dame qui, pour se donner une contenance, mettait des binocles à verres fumés lorsqu'il s'agissait de réprimander ses domestiques.

Il n'est pas rare aussi que les intelligences supérieures soient intimidées en présence des sots : « J'étais moins sujet à ces abattements, dit Montesquieu, devant des gens d'esprit que devant des sots : c'est parce que j'espérais qu'ils m'entendraient, cela me donnait de la confiance [1]. »

L'accès de timidité peut être provoqué ensuite par *le sexe des personnes.* On connaît l'émotion rougissante des jeunes garçons en présence des femmes, et réciproquement l'attitude des jeunes filles en présence des hommes. A cet égard, une institutrice qui observait beaucoup ses élèves, me disait avoir cru remarquer que les femmes et les jeunes filles de caractère léger se trouvaient moins intimidées avec les hommes qu'avec les femmes, et que celles d'un caractère plus sérieux et plus réfléchi se troublaient davantage dans une compagnie masculine.

1. Portrait de Montesquieu par lui-même.

Ici surgit une grosse question : celle de la *timidité dans l'amour*.

En ce qui concerne la femme, j'ai déjà indiqué comment, dans la vie sexuelle, sa timidité, voisine de la pudeur, ne lui était qu'un obstacle médiocre, puisque son rôle est essentiellement passif, et comment elle pouvait même parfois, par une rougeur avantageuse, devenir un moyen de séduction.

C'est donc à propos de l'homme surtout que se pose le problème de la timidité dans l'amour. Le sujet a été longuement traité par les poètes, romanciers et écrivains de tout genre.

« Une dérision cruelle et fréquente, c'est le goût de l'amour, la passion des femmes chez un timide. Quel dépit de n'oser rien entreprendre quand la victoire est aux audacieux; quel déplaisir de ne pouvoir exprimer les belles imaginations que suggère un objet aimé! Demeurer tremblant et muet sans trouver la force de se déclarer, n'est-ce pas la pire infirmité, alors qu'un malotru quelconque n'hésite ni à dire ni à faire? Hélas! le goût des femmes aggrave encore la timidité; l'exaltation sentimentale, le culte de la beauté et de la grâce ajoutent au respect des timides qui redouteraient de porter une main téméraire sur une voisine ardemment désirée. « Il est vraiment trop respectueux, pense-t-elle de ce partenaire immobile; c'est un bon garçon! » Elle pousse un soupir de regret et attend un insolent.

« Mais voici que dévoré de désirs, honteux de sa réserve,

de son manque de résolution, à l'exemple des audacieux qui ne rencontrèrent pas de cruelles, notre timide se jure de parler et d'agir. A peine devant la belle, ses hésitations le reprennent; mais, comme il s'est promis de les vaincre, il brusque la place. Dépourvu de sang-froid, ignorant l'art des préparations, il emploie sans préambule les mots catégoriques et tout de suite joint le geste à la parole. Aussitôt il se voit repoussé, il se trouve déconcerté par une résistance indignée et furieuse. C'est que faute d'avoir choisi le moment, d'avoir saisi certaines nuances, ses propos ont offensé, son attaque a paru brutale; c'est peut-être qu'on lui tient rancune d'avoir suspendu les hostilités à la première alerte, sans pousser l'assaut à fond et forcer la capitulation.

« Du moins, les sentiments longtemps contenus, l'amour, l'admiration, le désir, peuvent-ils éclater en des pages ardentes, par l'éloquence épistolaire? Mais non! il n'est que les amoureux en accointance, que les amants concertés qui renouvellent par lettres les joies de leur amour, qui peignent de loin les mille nuances d'une tendresse dont les rapprochements ne trouvent pas de phrases subtiles, qui se congratulent, se disputent, se quittent, se reprennent, se séparent, se reconquièrent, se détestent et s'adorent à la faveur d'un encrier. Le timide n'écrit pas, parce que la source de son imagination et de son esprit ne jaillit pas extérieurement; s'il a fait l'effort d'épancher son ardeur, de représenter l'état de son amour dans une lettre, il la lit, la relit, tremble de l'en-

voyer, se persuade qu'elle est maladroite, inutile, et enfin la déchire.

« Cette douleur de l'homme timide, combien de fois n'en ai-je pas entendu la plainte ! Je me rappelle les confidences attristées d'un artiste supérieur par le talent et l'intelligence, que sa situation rapprochait de femmes aimables et jolies dont il raffolait. Jamais il n'avait osé se déclarer à aucune d'elles, ni su demander et obtenir ce qu'elles n'étaient pas assez sévères pour refuser obstinément. Ainsi, ce féministe s'était trouvé réduit aux caresses des filles payées, et à soixante ans, il regrettait de n'avoir jamais senti sur ses lèvres la douceur de lèvres sincères[1]. »

M. Paul Bourget cite la timidité parmi les causes qui peuvent exclure pour toujours ceux qui en sont atteints du nombre des amants.

« J'entends par là (la timidité), non point ce joli défaut dont les femmes raffolent et qui consiste à se demander, le cœur battant, devant une jolie main qui évente un joli visage, comme Thomas Diafoirus : « Baiserai-je, papa? » Non, mais cette timidité presque sauvage qui n'est plus un ridicule tant la douleur en est aiguë et paralysante. Rousseau paraît avoir été timide de cette timidité-là, comme d'ailleurs la plupart de ses confrères dans le triste péché de solitude qu'il a confessé — ce Rousseau dont ses ennemis ont prétendu, non sans vraisemblance, qu'il s'était vanté d'avoir mis ses enfants à l'hôpital, pour faire

1. Henry Baüer, *Le Journal*, 23 mars 1899.

croire qu'il était capable d'en avoir. Ce timide obscur et farouche est souvent un homme qui adore les femmes, que son invincible accablement en leur présence précipite en de dégradantes débauches, et qui devient l'esclave de quelque bas et facile concubinage. La plupart des *ancillaires* (de *ancilla*, servante), ceux dont la bourgeoisie dit avec un envieux mépris qu'ils aiment les poches grasses, sont des exclus par timidité; ainsi le passionné et malheureux Sainte-Beuve, dont on n'a pas assez admiré le mot si profond, si révélateur, comme on lui demandait ce qu'il voudrait être : « Lieutenant de hussards! » répondit-il[1]. »

C'est en effet à la timidité qu'on doit demander l'explication de bien des liaisons bizarres et incompréhensibles, dont Alphonse Daudet cite un cas dans l'histoire de ce Hettéma, « ce géant velu, à lourde mâchoire, si timide à l'ordinaire, qu'il ne pouvait pas dire deux mots sans rougir et sans bégayer.

« Cette timidité folle, d'un contraste comique avec cette barbe noire et cette envergure de colosse, avait fait son mariage et la tranquillité de sa vie. A vingt-cinq ans, débordant de vigueur et de santé, Hettéma ignorait l'amour et la femme, quand un jour, à Nevers, après un repas de corps, des camarades l'entraînèrent à moitié gris dans une maison de filles et l'obligèrent à faire son choix. Il sortit de là bouleversé, revint, choisit la même,

1. Paul Bourget, *Physiologie de l'amour moderne*; Paris, Lemerre, 1891.

toujours, paya ses dettes, l'emmena, et s'effrayant à l'idée qu'on pourrait la lui prendre, qu'il faudrait recommencer une nouvelle conquête, il finit par l'épouser[1]. »

M. Hugues Le Roux a publié aussi, dans divers articles, d'intéressantes observations de timides.

« Hélas! mon ami, voilà le mal. Jamais les femmes ne seront possédées par ceux qui les aiment vraiment. Ceux-là seuls les conquièrent qui osent beaucoup avec elles et, précisément, ces audacieux sont les hommes qui les méprisent.... — Tiens, me dit Jean, je viens de lire un roman de Feuillet qui répond à toutes tes questions. La scène se passe bien entendu dans un château. Un homme du monde fait la cour à une femme du monde; lui, aime vraiment, au moins, il désire. Le soir venu (tu sais comme Octave Feuillet est romanésque) ce Roméo escalade le balcon de sa Juliette, sans la prévenir. Il pousse la fenêtre, il la trouve dans un déshabillé de nuit. L'heure, le décor, la surprise qui bouleversent la jeune femme, tout est favorable à l'exécution de ses projets. Il s'avance, il tend les bras, il va la saisir, l'emporter vers le lit.... Elle se précipite à ses pieds, elle le supplie, elle le conjure, elle plaide... avec quelle éloquence! Le malheureux est ébranlé (je t'ai dit qu'il aimait). Il songe : « Je ne peux pas abuser de ma force!... Ce serait une « lâcheté! un crime! » Il a honte de son audace.... Il

1. Alphonse Daudet, *Sapho*.

demande pardon à son tour... Il bat en retraite.... il recule vers la fenêtre. La femme outragée le repousse... le remercie.... Le voilà sur le balcon, elle, derrière la fenêtre qu'elle referme.... Et, au moment de pousser l'espagnolette, sais-tu quel mot elle prononce, cette femme outragée? Sais-tu de quelle épithète elle salue ce départ, la vertueuse qui se tordait, qui demandait grâce?... Une seconde, il me tint en suspens, sans doute pour mieux m'asséner le coup; puis, il prononça : Un mot... un seul mot : « Imbécile [1]! »

A citer encore cette jolie aventure de jeunesse de Chateaubriand :

« Monsieur le chevalier, il est temps de renoncer à vos « folies. Votre frère a obtenu pour vous un brevet de sous- « lieutenant au régiment de Navarre. Vous allez partir pour « Rennes et de là pour Cambrai. Voici cent louis : ména- « gez-les, je suis vieux et malade; je n'ai pas longtemps « à vivre. Conduisez-vous en homme de bien et ne désho- « norez jamais votre nom. » Tel fut l'adieu du comte de Chateaubriand à son fils. Une voiture attendait : le jeune homme y monta et s'éloigna pour longtemps de Combourg, fier et triste à la fois de sentir le monde ouvert devant lui.

« Il était à peine arrivé à Rennes qu'un parent chez qui il logeait lui annonça que, sur ses instances, une dame qui, comme lui, se rendait à Paris, venait de consentir

1. Hugues Le Roux, *Faut-il oser?* (*Le Journal*, 4 décembre 1898.)

à le prendre avec elle. Il parlait en homme satisfait de lui-même et qui fait son devoir.

« La nouvelle ne produisit pas l'effet qu'il attendait : Chateaubriand le remercia, mais sans montrer d'enthousiasme. Il se laissa présenter à sa compagne de voyage : c'était une marchande de modes qui gentiment s'appelait Mme Rose; son visage était aimable et elle avait l'air très dégagé. Dès cette première entrevue, le jeune homme ne laissa pas de ressentir quelque timide embarras; les fantômes d'amour qu'il se plaisait à évoquer n'avaient point cette tournure délurée. Mais il perdit toute contenance, quand Mme Rose l'ayant un instant considéré se prit à rire. A minuit, on partit : ils étaient seuls dans la voiture.

« Imaginez-vous l'accorte modiste s'ébrouant, faisant bouffer ses paniers, minaudant gentiment, non sans lancer quelques regards vers son voisin, tandis qu'elle s'installait, faisant mine de dormir, mais toute prête à lier conversation au moindre mot qu'on lui dirait. On a peut-être le droit de supposer, et cela sans vouloir médire de Mme Rose, qu'une aventure ne l'effrayait pas : que n'eût-on pas fait pour abréger la longueur et l'ennui d'un pareil voyage? Et puis, son jeune compagnon avait assez grand air; elle n'était point sans savoir qu'il fût vicomte et l'honneur de s'en faire remarquer eût été doux à son cœur de petite marchande. Tandis qu'en son âme elle roulait des pensées souriantes, savez-vous quels étaient les sentiments de Chateaubriand? « Moi, qui de

« ma vie n'aurais regardé une femme sans rougir, com-
« ment descendre de la hauteur de mes songes à cette
« effrayante réalité? Je ne savais où j'étais; je me collais
« dans l'angle de la voiture de peur de toucher la robe de
« Mme Rose. » Ce fut bien autre chose, quand elle essaya de tirer de lui quelques mots : « Lorsqu'elle me parlait,
« je balbutiais sans pouvoir répondre. Elle fut obligée de
« payer le postillon, de se charger de tout, car je n'étais
« capable de rien. »

« La nuit sembla longue aux deux voyageurs. « Au
« lever du jour, raconte Chateaubriand, Mme Rose regarda
« avec un nouvel ébahissement ce nigaud dont elle regret-
« tait de s'être emberloquée. » Elle ne se croyait pas, sans doute, une « effrayante réalité » et tant de vertu farouche la surprenait. Quoi qu'il en soit, le jour vint sans mettre un terme aux angoisses de son compagnon. Quand, en effet, il eut devant les yeux des paysages qui n'étaient plus ceux de la Bretagne, il tomba dans un profond abattement.

« Il n'eût point été convenable que Mme Rose laissât percer sa déception : elle avait quelque expérience et savait qu'en pareille occasion toute parole eût été déplacée; elle se contint; mais ses regards chargés de mépris donnèrent clairement à entendre à ce niais dans quelle estime on le tenait. « Je m'aperçus, dit l'auteur
« de *René*, du sentiment que j'inspirais. Quand je devinai
« que j'étais ridicule par mon bon côté, ma sauvagerie se
« changea en une timidité insurmontable, je ne pouvais

« plus dire un mot. Je savais que j'avais quelque chose à « cacher et que ce quelque chose était une vertu. Je pris « le parti de me cacher moi-même pour porter en paix « mon innocence. »

« Le voyage s'acheva ainsi : Mme Rose dans un coin, toujours vexée de voir ses agréments ainsi méprisés, mais conservant maintenant une dignité fière ; le vicomte, dans l'autre, toujours innocent, mais toujours confus. Aussitôt à Paris, elle le conduisit à l'hôtel de l'Europe, rue du Mail. A peine avait-il mis le pied par terre qu'elle dit au portier : « Donnez une chambre à Monsieur. » Se tournant alors vers Chateaubriand toujours interdit : « Votre servante », dit-elle assez sèchement en lui faisant une révérence courte. Puis, prestement, elle lui tourna le dos et disparut [1]. »

A côté des liaisons illogiques nouées et entretenues par la timidité, il faut placer les habitudes solitaires, les pratiques de l'onanisme. La crainte des femmes écarte le jeune homme timide des satisfactions naturelles du besoin sexuel, le pousse vers la masturbation qui est dans l'ordre génital l'équivalent de l'auto-analyse dans le domaine psychique, une sorte d'égotisme sexuel. Rousseau, en confessant cette triste faute, montre bien le genre de satisfaction que les timides y recherchent : « Ce vice, que la honte et la timidité trouvent si commode, a de plus un grand attrait pour les imaginations vives : c'est

1. V. Robert, *La Vie médicale*, 1898.

de disposer, pour ainsi dire, à leur gré, de tout leur sexe, et de faire servir à leurs plaisirs la beauté qui les tente sans avoir besoin d'obtenir son aveu [1]. »

J'ai observé d'autre part le cas d'un jeune homme qui, par crainte des femmes, s'était laissé entraîner par des camarades à des pratiques de pédérastie. La timidité peut donc jouer un rôle dans l'étiologie de certaines inversions sexuelles acquises.

Enfin l'accès de timidité a une influence directe sur l'acte sexuel. Cette influence peut produire deux effets, en apparence opposés : l'éjaculation précoce et l'impuissance par défaut d'érection. Combien d'hommes sont impuissants par émotion lorsqu'ils se trouvent pour la première fois avec une femme nouvelle? Tantôt c'est une impatience anxieuse qui fait devancer l'instant propice, plus souvent c'est une flaccidité intempestive et rebelle à toutes les stimulations psychiques, à toutes les manœuvres les plus savantes.

Comme le fait remarquer Régis [2], ces formes ont existé toutes deux, particulièrement la première, chez Jean-Jacques Rousseau. Parlant de son premier rendez-vous avec Mme de Warens, il décrit l'état où ce rendez-vous le mit, « plein d'un certain effroi mêlé d'impatience, redoutant ce qu'il désirait, jusqu'à chercher quelquefois tout de bon dans sa tête quelque honnête moyen d'éviter d'être heureux. Naturellement, ce que j'avais à craindre

1. Rousseau, *Confessions*, 1re partie, livre III.
2. Régis, *Étude médicale sur J.-J. Rousseau* (*Chronique médicale*, 1900).

dans l'attente de la possession d'une personne si chérie était de l'anticiper et de ne pouvoir assez gouverner mes désirs et mon imagination pour rester maître de moi-même[1]. »

La seconde forme d'impuissance, par défaut d'érection, survient dans l'aventure de Rousseau à Venise, avec la courtisane Zulietta.

« A peine eus-je connu, dès les premières familiarités, le prix de ses charmes et de ses caresses, que, de peur d'en perdre le fruit d'avance, je voulus me hâter de le cueillir. Tout à coup, au lieu des flammes qui me dévoraient, je sens un froid mortel couler dans mes veines, les jambes me flageolent, et prêt à me trouver mal, je m'assieds et pleure comme un enfant[2]. »

Les *circonstances extérieures*, les *conditions du milieu* fournissent de nombreux prétextes à la timidité. Chaque fois qu'il faut paraître en public, affronter des regards, tenir une contenance, le timide est intimidé. Entrer dans un salon, dans un magasin, dans un café, dans toute assemblée où son arrivée est remarquée et où on le regarde, lui est une occasion de trouble et d'embarras.

La timidité donne peut-être, en partie, une explication psychologique du succès de l'« Entrée Libre ». Les timides — et ils sont légion! — iront toujours de préférence dans un grand magasin où ils ne seront pas remar-

1. *Confessions*, livre V.
2. *Id.*, livre VII.

qués, où on ne s'adressera pas directement à eux et où ils pourront faire leur choix, sans être importunés par la présence d'un vendeur. De même, je suis persuadé que beaucoup de malades se contentent de demander des conseils à un pharmacien, parce qu'ils n'osent pas affronter l'entrevue en tête à tête avec le médecin. Pour ma part, je sais que nombre de timides, désireux de me consulter au sujet de leur émotion, sont venus à plusieurs reprises jusqu'à ma porte, et se sont enfuis sans avoir osé sonner.

L'élévation de la situation n'est d'ailleurs pas une protection contre la gêne et l'embarras en société. On sait que Napoléon Ier, lorsqu'il paraissait en public, affectait en marchant un dandinement qui l'aidait à tenir une contenance.

« Quelqu'un qui a beaucoup connu Napoléon III me parlait de son hésitation lorsqu'il devait entrer, le dimanche, dans la chapelle des Tuileries pour y entendre la messe. Il se savait regardé, il se disait que dans un moment il serait le point de mire de l'assemblée. Alors il se redressait, s'étudiait avant d'entrer, faisait un pas en avant, un autre en arrière, puis brusquement se décidait à pénétrer dans la chapelle et gagnait sa place, lui, l'empereur, intimidé sous les regards. Louis XIV, qui se rendait à la messe en marquant le pas au son des violons, était peut-être — qui sait? — un timide aussi à qui Lulli donnait du ton [1]. »

1. Jules Claretie, *loc. cit.*

En revanche, certains individus se troublent plus dans le tête-à-tête qu'en présence de la foule.

« Je me sens timide devant trois personnes et je ne le suis plus devant trois mille », disait Michelet.

« Je sais tel de mes plus proches amis qui se sent toujours un peu intimidé lorsqu'il faut entrer dans un salon et le traverser pour saluer la maîtresse de la maison, bien qu'il soit aussi élégant qu'un clubman d'habitude, et qui n'éprouve aucune émotion à entrer, par exemple, sur une scène de théâtre pour y faire une conférence [1]. »

Enfin, certains lieux auxquels on n'est pas habitué, certaines réunions d'un caractère solennel provoquent l'intimidation. La coupole de l'Institut possède, paraît-il, le privilège de troubler profondément les orateurs qui y prennent la parole. M. Thiers, qui fut bien le contraire d'un timide et s'exprimait avec tant d'aplomb à la tribune du parlement, avouait avoir été intimidé pour la première fois en prononçant son discours de réception à l'Académie Française.

VARIÉTÉS

Je rattache à la timidité cette forme spéciale d'émotion qu'on appelle le « trac ». En effet, le trac survient comme elle par la représentation en public ou l'idée de cette représentation, et offre les mêmes symptômes

1. Claretie, *loc. cit.*

internes et externes, sauf la rougeur qui fait défaut. Aussi je considère l'accès de « trac », comme une variété de l'accès de timidité.

Tous ceux qui par profession ou par occasion sont appelés à paraître devant un public, sont presque fatalement victimes du trac. Il y a donc nombre de tracs : le trac des artistes, des conférenciers, des professeurs, des prédicateurs, des musiciens, etc. Nous allons les passer successivement en revue.

Trac des artistes. — « Le soir de la première représentation du *Monde où l'on s'ennuie*, Mme Madeleine Brohan — qui a tout l'esprit des Brohan, avec une infinie bonté en plus — causait, au foyer, avant d'entrer en scène, avec le maréchal Canrobert. Elle était nerveuse et, sous les cheveux blancs de la duchesse de Réville, son joli visage de douairière du XVIII[e] siècle semblait avoir perdu son beau et charmant sourire habituel.

« Et qu'est-ce que vous avez donc, chère amie? « demanda le maréchal, qui s'en aperçut.

« — Ce que j'ai?... Mon Dieu, c'est bien simple : j'ai « le *trac*!

« — Le trac! dit le soldat, étonné. Qu'est-ce que c'est « que ça?

« — C'est la peur, mon cher maréchal.

« — Comment, la peur?... La peur?

« — Au fait, c'est vrai, fit la comédienne en retrouvant « alors son sourire. Vous ne pouvez pas savoir! »

« Et appelant ce pauvre Picard, l'huissier légendaire de

la Comédie, l'excellent Picard, qui vient de mourir à Nemours :

« Picard! Allez donc chercher et apportez-moi le *Dic-* « *tionnaire* de Bescherelle pour apprendre le français à « M. le maréchal Canrobert qui ne sait pas ce que c'est « que la peur! »

« Il n'est pas beaucoup de répliques de comédiennes du XVIIIe siècle qui vaillent ce mot là, et Sophie Arnould en eût certainement été jalouse. Le maréchal ne connaissait point la peur. Mais l'actrice était sujette, comme la plupart des artistes dramatiques, à cette émotion très particulière qui est une façon de « mal de mer » des planches et que, dans l'argot des coulisses, on appelle *le trac* [1]. »

Cette jolie anecdote due à la plume de M. Jules Claretie nous révèle les relations étroites que le trac affecte aux yeux des sujets avec la peur, puisqu'ils considèrent ces deux termes comme synonymes. En effet, l'accès de trac ressemble de tous points à l'accès de peur ; ce sont les mêmes symptômes que nous connaissons : angoisse, oppression, palpitations, sueur froide, tremblement, ataxie, vomissements, diarrhée, confusion mentale, amnésie, etc.

J'ai cru intéressant de faire de cette émotion une analyse plus approfondie, et pour obtenir des renseignements précis, je me suis adressé directement à quelques personnalités artistiques de Paris. Je dois ici remercier tout

1. Claretie, *loc. cit.*

particulièrement Mmes Bartet et Pierson, MM. Got et Worms, de la Comédie-Française, qui se sont mis à ma disposition avec une grande complaisance et ont bien voulu me fournir des révélations intéressantes à ce sujet. Je prie aussi M. Giraudet, le distingué professeur du Conservatoire, de qui je tiens nombre de détails et d'anecdotes, d'agréer ma très vive reconnaissance.

Le trac présente des caractères qui se retrouvent chez tous les artistes. Deux phases à considérer :

A. D'abord, le trac avant la représentation, l'appréhension de jouer. Cette émotion consiste en un mélange d'attente anxieuse et d'impatience, un état d'énervement, d'inquiétude, une hâte d'en finir, avec mauvaise humeur, irritabilité, que M. Got compare à l'état d'esprit des deux adversaires pendant les préparatifs d'un duel. C'est une angoisse continue, semblable à une obsession, et que chaque événement rappelant le rôle et la pièce, une affiche, une note de journal, etc., exagère jusqu'au paroxysme. Tel est le « trac d'attente ».

Avant les « premières », cet état est surtout marqué. Il peut commencer parfois quinze jours avant la « première » redoutée : dans les derniers jours, l'émotion s'atténue comme par épuisement, pour s'accroître plus que jamais la veille et le jour même de la représentation. Ce jour-là, l'artiste est maussade, inabordable. M. Worms fait de longues courses à pied. En se rendant au théâtre, l'angoisse est mortelle. Mme Pierson souhaite chaque fois, dans sa voiture, un accident imprévu, le feu au

théâtre, etc., qui lui apporterait un prétexte à ne pas jouer.

Au moment d'entrer en scène, c'est en désespéré que l'artiste affronte le public, avec un sentiment de témérité aveugle et folle. « A la grâce de Dieu, se disait M. Got, il faut marcher. » « L'excellent Landrol, le vieux routier du Gymnase, tremblait intérieurement à chaque pièce nouvelle, et quelle quantité il en joua, pourtant! « — Alors, me disait-il, pour me rassurer, me raffermir, « je regarde le public bien en face dès mon entrée en « scène, je prononce mentalement le mot de Cambronne « et, dès cet instant, c'est fini, en avant, je *charge* comme « un soldat ![1] »

B. En présence du public, c'est la seconde phase. Les impressions ressenties peuvent être de trois degrés :

1° L'*émotion simple*, qui est cet état de surexcitation, de tension nerveuse et d'impatience musculaire, qui se produit à l'occasion de chaque événement sérieux de la vie;

2° Le *trac proprement dit*, qui consiste dans les phénomènes déjà indiqués;

3° Enfin, le *grand trac*, la terreur, qui paralyse et qui anéantit.

Le premier degré d'*émotion simple* est habituel : il survient à chaque représentation, dans les meilleures conditions; tous les artistes l'éprouvent et il est inévitable.

1. Claretie, *loc. cit.*

Le *trac vrai* est l'émotion des soirs de « première ». Ses manifestations varient suivant les personnes.

Chez Mme Bartet il est caractérisé par de l'angoisse, de la constriction thoracique et épigastrique, des palpitations, de la sueur froide, du tremblement et surtout par la sécheresse de la gorge. Elle n'a jamais eu de vomissements.

Au contraire, les vomissements constituent le malaise dominant de Mme Pierson : elle est connue pour cette particularité au théâtre, et il lui est arrivé déjà de souiller sa robe au moment d'entrer en scène. Elle éprouve encore des frissons et de la sécheresse de la peau, du tremblement. Peu de battements de cœur. La voix n'est jamais altérée.

Chez M. Worms, c'est une sécheresse rapide de la bouche et du pharynx extrêmement gênante et un spasme de la gorge pouvant compromettre l'usage de la voix; battements de cœur, tremblements musculaires, localisés surtout dans les jambes.

Chez d'autres artistes, d'autres symptômes prédominent, tels que la sueur froide, le ténesme vésical, etc. Bouffé était obligé, en sortant de scène, de changer de chemise, dès le premier acte, les soirs de « première » : il était trempé de sueur froide. Faure avait les mains glacées et ruisselantes de sueur, au point qu'il lui arrivait d'asperger le souffleur en passant devant son trou.

Chez les chanteurs, les altérations se portent de préférence sur la voix. Il semble que l'émotion produise,

dans les notes élevées, un spasme des cordes vocales, qui a pour effet de faire monter le ton, tandis qu'au contraire, pour les notes graves, les cordes vocales se relâchent et ne produisent plus de son au passage du courant d'air.

Les troubles psychiques sont en général une diminution de la conscience, de la mémoire, de l'attention, de la libre direction des paroles et des gestes, qui fait que l'artiste donne à son débit moins de finesse, moins de souplesse que pendant le travail ou les répétitions. Il agit automatiquement, récite et joue le rôle appris par cœur, d'une façon machinale et parfois inconsciente, au point que M. Got a pu oublier, en sortant de scène, tout ce qui venait de se passer et se demander s'il avait réellement joué son rôle. M. Giraudet me racontait aussi avoir chanté dans une église un « Ave Maria », déchiffré à première vue, sans avoir gardé la moindre notion, ni de sa lecture, ni de son chant, et sans se souvenir de ce qui se passait autour de lui.

Enfin, le *grand trac*, la terreur enlève à l'artiste presque tous ses moyens. Il est assez rare et devient alors presque pathologique. A cause de lui, plusieurs artistes de talent, comme Rose Dupuy, par exemple, ont dû quitter la scène en pleine carrière et en plein succès.

Si le « trac » est infiniment pénible à ces degrés accentués, il présente en revanche, au degré léger de l'émotion simple, un avantage que tous les artistes sont d'accord pour lui reconnaître. L'émotion légère, en effet, est utile : elle fournit la matière du pathétique à laquelle le

jeu donne la forme. Grâce à la surexcitation, à la tension nerveuse, l'artiste donne à son interprétation cette légère exagération du naturel, qui est indispensable au théâtre : l'émotion fait forcer la note d'une manière heureuse, donne de la chaleur à la voix, de la vigueur au geste, de la vivacité au jeu scénique. D'autre part, en grisant légèrement l'acteur, elle lui évite les distractions, l'empêche de voir ce qui se passe sur la scène ou dans la salle, tandis que, s'il reste froid, indifférent, il observe autour de lui, il fait mille petites remarques qui sont très gênantes pour la sincérité de son personnage. Et la preuve que l'émotion est utile, c'est qu'en général les rôles sont mieux joués pendant les premières soirées qu'au bout d'une longue série de représentations.

Le trac, très intense au début de la représentation, à la première entrée, diminue toujours dans le cours de la soirée, et vers la fin, l'artiste rassuré, à son aise, n'éprouve plus que le plaisir de jouer et la satisfaction des applaudissements obtenus.

L'intensité du trac dépend souvent de l'importance du rôle. On a le trac davantage, si l'on doit remplir un rôle principal, sur lequel repose la pièce.

Le trac dépend aussi de la nature du rôle. Si l'émotion rend service dans les rôles pathétiques, elle est en revanche gênante dans les rôles gais qui réclament de l'aisance, de la souplesse, du naturel. Certains rôles sont traditionnels pour inspirer le trac : tels ceux de Mlle de la Seiglière, de Philaminte, etc.; en général, les rôles

immobiles, passifs, humbles, favorisent le trac, tandis qu'au contraire, ceux où l'on agit, où l'on commande, le diminuent. Les débuts de M. Giraudet sont intéressants à cet égard. C'était en province. A l'âge de vingt et un ans, ne connaissant pas le théâtre — il y avait été peut-être quinze fois en tout — le débutant était si timide, que sa famille doutait fortement de sa carrière. Un soir, on lui demande, à l'improviste, de remplacer la « basse » malade, dans *Faust*. C'étaient ses débuts, et sans répétition. Son trac était immense. Eh! bien, il se rappelle qu'au moment où Valentin l'interpella, il eut brusquement conscience de son rôle, se dit qu'il était Méphisto, qu'il devait se montrer tel et, oubliant toute peur, il lança à Valentin un regard satanique et le domina de toute sa hauteur avec une assurance superbe.

Le costume a son importance. Les costumes riches et somptueux donnent plus d'assurance à celui qui les porte que les costumes pauvres et ternes.

Le partenaire avec lequel on se trouve en scène influence aussi le trac. On se sent réconforté avec un camarade sûr de lui qui pourrait tirer d'embarras au moment d'une faute; avec un camarade troublé on se trouble soi-même, à moins qu'on n'ait une poussée d'énergie pour le réconforter à son tour.

Enfin les dispositions physiques et psychiques retentissent sur le trac. On est moins ému lorsqu'on se porte bien et qu'on est satisfait, tranquille, que si l'on est fatigué, souffrant, ennuyé, etc.

D'autre part, le public a son action. En face d'une salle distraite, sceptique, hostile, où l'on devine des critiques inflexibles, l'artiste éprouvera le trac davantage que dans une réunion sympathique et cordiale. M. Worms, qui a beaucoup joué en Russie, estime que le trac ressenti là-bas est beaucoup moins intense, parce que le public montre plus de bienveillance et d'indulgence, et que les rigueurs de la critique parisienne n'y existent pas. Le local lui-même a son importance : la disposition plus ou moins heureuse d'une salle peut encourager ou décourager l'artiste.

Mais, quand toutes les épreuves du trac sont traversées, quand la représentation est finie, quand le rideau est tombé pour la dernière fois, c'est alors un soulagement immense, un bien-être délicieux, un sentiment de puissance et de témérité, une envie d'affronter tous les dangers, de surmonter tous les obstacles. C'est l'ivresse du triomphe.

Quelle est la nature du « trac » ?

Dans sa plus grande simplicité, sous sa forme grossière, massive, le trac nous apparaît comme une réaction émotive spontanée, aveugle, irrésistible, qui survient par le seul fait de se présenter au public, comme le vertige se produit à la vue d'un précipice. C'est au vertige, au mal de mer, que les artistes comparent le plus volontiers le trac. Il survient d'une façon brutale, irréfléchie, sans qu'aucun raisonnement l'ait provoqué, sans qu'aucun

raisonnement le puisse vaincre. C'est un phénomène tout organique, où le mécanisme mental n'a presque rien à voir. Il nous apparaît comme un réflexe émotionnel inconscient, qu'il faut renoncer à justifier psychologiquement, comme d'ailleurs beaucoup d'autres phénomènes analogues de la vie affective.

L'anecdote suivante, que je tiens de M. Worms, montre bien ce qu'il y a dans le trac d'aveugle et d'inexplicable par la logique. Un soir, chez l'ambassadeur d'une puissance étrangère, plusieurs artistes de la Comédie-Française jouaient une piécette en un acte. A un certain moment, un domestique devait annoncer une entrée. Il n'y avait pas d'artiste spécial pour tenir ce rôle et un domestique ordinaire de l'ambassade fut désigné pour faire cette annonce sur la scène. Au moment voulu, on le pousse, on le fait entrer en lui soufflant le nom à dire. Mais, en face du public, sur l'estrade, il se trouble, prend le trac, perd la tête et reste bouche bée sans pouvoir articuler une syllabe. Le seul fait de se trouver rehaussé de 50 centimètres et exposé à l'attention des assistants, rendait ce domestique incapable d'accomplir un acte qui était de son métier habituel et qu'il avait répété parfaitement toute la soirée.

Tel est du moins le trac à l'état pur, le trac des débutants. C'est qu'en effet le trac se modifie à la longue. A un certain moment, de nouveaux éléments interviennent, se mêlent à lui. Le trac se complique de peur. Or cette peur secondaire est parfaitement raisonnée et légitime.

Elle est due au souci qu'a l'artiste de soutenir sa réputation, d'assurer le succès de la pièce, de couvrir sa responsabilité envers l'auteur, etc. Aussi l'émotion, tout en se transformant, au lieu de diminuer, augmente avec l'âge. M. Got l'a éprouvée jusqu'au dernier jour. Mme Bartet croit que la seule fois où elle n'a pas eu réellement peur fut le soir de ses débuts. Elle sortait alors du Conservatoire, sans expérience de la scène, et allait jouer en province avec la Comédie. Elle se risquait avec la témérité aveugle et ignorante de l'enfant qui ne connaît pas le danger. Mais, à la seconde fois déjà, elle avait pris contact avec la scène, le public, le théâtre : elle commençait à avoir peur.

L'expérience de la scène attire aussi l'attention sur mille incidents qui peuvent survenir et qu'on redoute : peur de glisser, de trébucher dans une costière, de manquer de mémoire, etc. Un passage mal su éveille une peur intense de rester en route : et parfois la peur détermine le fait comme dans l'exemple suivant. A l'Opéra, un soir, Bataille répétait dans la coulisse, avant d'entrer en scène, un air dont il n'était pas sûr. Tout en le fredonnant, un mot vient à lui manquer subitement : il le cherche, ne le trouve pas. Il demande une partition; il n'y en a pas. Le moment d'entrer en scène arrive sans qu'il l'ait retrouvé, et écrasé d'émotion, lorsqu'il attaque l'air redouté, non seulement il ne retrouve pas le mot oublié, mais l'intonation même suivant laquelle il devait être chanté lui échappe.

Toutefois, il faut bien reconnaître que si ces motifs de peur sont légitimes, ils ne sont pas toujours suffisants pour justifier la violente émotion qu'ils déchaînent. Et il n'est pas douteux que le trac spontané, aveugle, intervient pour renforcer la portée des craintes véritables. Le trac amplifie à l'excès toutes les causes d'inquiétude.

Il y a des artistes qui n'ont jamais eu le trac : ils sont rares, mais il en existe. On cite l'exemple de Coquelin aîné, qui n'éprouve aucune émotion, et qui, les soirs de représentation, reste si calme, qu'il peut se reposer et s'endormir dans sa loge entre deux actes. D'une façon générale, le trac est tributaire de l'émotivité générale du sujet. Si celui-ci est robuste, bien portant, équilibré, il subira moins le trac que les personnes nerveuses, impressionnables. A cet égard, le trac marche parallèlement à la timidité, sans lui être toutefois proportionnel, car il y a des artistes timides à la ville qui n'ont qu'un trac médiocre à la scène, et d'autres, pleins d'aplomb en ville, sont profondément troublés au théâtre.

En conclusion, le trac est une forme d'émotivité spéciale appartenant à la famille de la timidité, et qui survient particulièrement lorsque le sujet se donne ou doit se donner en représentation au public. Ses éléments constituants sont ceux de la peur. Il semble qu'aucune trace de honte ne s'y mêle, car il n'y a pas rougeur : ce qui distinguerait l'accès de trac de l'accès d'intimidation. On rougit en face d'une personne, on ne rougit plus en face de trois mille.

Trac des conférenciers. — Le trac des conférenciers est identique au trac des artistes. Il est moins accusé, en général, et cela doit être, puisque la tâche du conférencier est moindre, puisqu'il parle au lieu de jouer, n'expose que la moitié supérieure de sa personne, s'abrite derrière sa table et peut toujours compter sur ses notes en cas de défaillance.

Le professeur Mosso nous fait le récit pittoresque de son trac, lors de sa première conférence.

« Je me souviens toujours de ce soir, et je m'en souviendrai longtemps. Je regardais derrière le rideau d'une porte vitrée qui donnait dans le grand amphithéâtre bondé d'auditeurs. J'étais nouveau venu dans la chaire, je me sentais humble et presque repentant de m'être exposé à l'épreuve d'une conférence dans ce même amphithéâtre où avaient parlé maintes fois mes plus célèbres maîtres. Je devais exposer quelques-unes de mes recherches sur la physiologie du sommeil. A mesure que l'heure approchait, ma crainte augmentait. J'avais peur de me troubler et de rester bouche béante et muet. Mon cœur battait avec force, j'éprouvais l'angoisse de celui qui regarde au fond du précipice.

« Enfin, huit heures sonnèrent, je voulus alors jeter un coup d'œil sur mon discours et me recueillir; mon effroi fut grand en m'apercevant que j'avais perdu le fil de mes idées et que je ne parvenais pas à relier les fragments de mon discours. Des expériences que j'avais répétées cent fois, de longues périodes que je savais par

cœur, tout s'était évanoui comme si je n'y eusse jamais songé. Cette absence de mémoire fut pour moi le comble de l'inquiétude. Je vois encore l'appariteur prendre le bouton de la porte et ouvrir, puis, la porte à peine ouverte, je sens un frisson dans le dos et un bourdonnement d'oreilles. Je me trouve enfin près de la table, au milieu d'un silence terrifiant. Il me semblait que j'avais fait un plongeon dans une mer orageuse et que, sortant la tête de l'eau, je me fusse jeté sur un récif au milieu de ce vaste amphithéâtre.

« Mes premières paroles produisirent sur moi une singulière impression. Il me semblait que ma voix se perdait dans une immense solitude, où elle s'éteignait aussitôt émise. Après quelques paroles prononcées presque machinalement, je m'aperçus que j'avais déjà terminé mon exorde, et je restai effrayé de ce que la mémoire avait pu me trahir à ce point sur le passage où je me croyais le plus sûr. Mais il n'était plus temps de retourner en arrière, et je poursuivis, tout confus. L'amphithéâtre m'apparaissait comme un grand nuage. Peu à peu l'horizon s'éclaircit, et, dans la foule, je distinguai quelques visages bienveillants et amis, sur lesquels mes yeux se fixèrent comme le noyé à une planche qui flotte; puis à côté, des personnes attentives qui approuvaient de la tête, et rapprochaient leur main de l'oreille pour mieux recueillir mes paroles. Enfin je me vois dans l'hémicycle, isolé, infime, chétif, humble comme si je me confessais de mes fautes. La première et la plus vive émo-

tion était passée; mais quelle sécheresse à la gorge et quelle flamme au visage! Comme ma respiration était entrecoupée et ma voix éteinte et tremblante! L'harmonie des périodes était souvent suspendue par une rapide inspiration et j'arrivais péniblement à trouver assez d'haleine pour prononcer les dernières paroles qui achevaient ma pensée. Malgré tout, le discours se déroulait assez régulièrement et j'étais heureux de voir que les idées se présentaient d'elles-mêmes, l'une après l'autre, comme liées par un fil sauveur que je suivais en aveugle, sans retourner en arrière, et qui devait me conduire hors du labyrinthe. Ce qui disparut en dernier, ce fut le tremblement des mains qui me faisait secouer les instruments et les dessins que je montrais de temps à autre. Enfin j'éprouvais un accablement dans tout mon corps, mes muscles me paraissaient ratatinés et mes jambes pliaient sous moi. Vers la fin, je sentis de nouveau le sang circuler, puis quelques minutes d'inquiétude s'écoulèrent encore. Ma voix qui tremblait beaucoup avait pris le ton persuasif de la conclusion. J'étais essoufflé et tout en nage; les forces étaient sur le point de m'abandonner. En regardant les gradins de l'amphithéâtre, il me sembla que la gueule d'un monstre s'ouvrait peu à peu pour m'engloutir dès que j'aurais prononcé mes dernières paroles[1]. »

Francisque Sarcey nous conte aussi ses angoisses avant sa première conférence.

1. Mosso, *La Peur*; Paris, Félix Alcan.

« Le cœur ne commença sérieusement à me battre que le matin du grand jour. Je fus pris d'une inquiétude qui alla jusqu'au malaise. La peur me galopait plus furieusement à mesure que s'avançait l'heure. Je sentais toute l'impertinence de ma conduite, j'en voyais le danger qui était là, ouvert, béant sous mes yeux. J'avais à peine touché au déjeuner le matin ; il me fut impossible de rien manger le soir ; mon estomac se serrait et les morceaux me croissaient à la bouche; j'étais dans un état pitoyable. A la maison, on me suppliait d'envoyer un mot pour prévenir que j'étais malade, que j'avais été pris d'un enrouement subit. Je rejetai ces propositions avec horreur. J'avais pour principe en journalisme qu'il n'y a d'autre excuse à ne pas « faire son article » que d'être mort la veille; et encore... ajoutais-je. J'estimais qu'un conférencier était tenu aux mêmes obligations. Quand on est sur l'affiche, il faut marcher coûte que coûte; on n'a pas le droit de se dérober. Mais de quelle ardeur j'eusse souhaité que les cataractes du ciel s'ouvrissent et qu'il en tombât une épouvantable averse ou même cette neige propice qui m'avait sauvé déjà d'un premier échec.

« Mais non; la nuit s'annonçait sereine. J'avais voulu me rendre à pied au théâtre; les rues étaient pleines de monde, et à chaque voiture qui passait, filant du côté où je me dirigeais moi-même, je pensais avec tremblement qu'il y avait peut-être derrière ces vitres fermées un de ceux devant qui j'allais tomber : « Ave Cæsar, morituri te salutant ». La soirée se partageait en deux conférences

C'est moi qui étais le second sur le programme. J'avais donc une bonne heure à attendre dans le salon du foyer, où m'avait mené Eugène Yung. J'étais si pâle, si défait, qu'il avait pensé que tout encouragement serait inutile.

« Il m'avait, après quelques mots sur les bonnes dispositions que manifestait le public, laissé seul à mes réflexions. Elles étaient fort tristes. J'imagine que le condamné à mort que l'on va conduire à la guillotine n'éprouve pas d'autres sentiments que ceux dont j'étais agité : c'était tour à tour un accablement sans pensée, comme un tournoiement dans le vide, et tout de suite après, un pétillement de sang et une inquiétude qui ne me permettaient pas de rester en place. Je tirais ma montre à chaque instant : finissons-en vite, pour l'amour de Dieu! C'était un supplice intolérable[1]. »

Voici maintenant les impressions de Sarcey dans la suite :

« Vous croyez peut-être que je pris plus d'assurance, à mesure que je me familiarisai davantage avec le public. Il n'en fut rien : tout au contraire. Si vous causez avec des artistes dramatiques de leurs débuts, tous ou presque tous vous diront qu'ils n'ont commencé à sentir sérieusement la peur que lorsqu'ils ont pu mesurer mieux la difficulté de leur art. Sans doute on éprouve, la première fois que l'on paraît sur les planches, cette sensation particulière que les comédiens ont appelée le trac, mais on

1. Francisque Sarcey, *Souvenirs d'âge mûr*, p. 37; Paris, Ollendorf, 1892.

est jeune, on ignore le péril : on va de l'avant, avec la fougue irréfléchie d'un casse-cou. On ressemble à ces enfants qui, en courant d'une haleine, ont franchi sur une planche étroite jetée de l'un à l'autre bord l'abîme d'un torrent; qui se retournent ensuite, regardent éperdus de terreur le chemin qu'ils ont suivi, et se disent tout pâles : « Jamais je ne pourrai repasser par là ! »

« Je parlais tous les jeudis : avec quelle émotion je voyais revenir ce jour fatal ! J'avais toute la semaine roulé dans ma tête cette malheureuse conférence, et quand je touchais à l'heure de la produire devant le public, c'étaient des transes et des affres dont je sens encore le frisson, rien que d'y penser. J'étais tourmenté de toutes les angoisses de l'incertitude, ne sachant si jamais je réussirais à empaumer le public, ou si je tomberais à plat devant lui. C'est qu'avec mon système, qui s'aggravait de mon inexpérience, il n'y avait pas de milieu : c'était un succès à tout casser ou une chute sans fond. Et je ne pouvais rien en prévoir. Succès ou chute dépendait... de quoi? Je ne saurais le dire au juste ; de tout et de rien, d'une première phrase froidement accueillie, d'une dame qui se levait pour s'en aller, d'un vent coulis me soufflant à l'improviste sur la nuque, du moindre incident qui, les jours où j'étais mal disposé, les jours marqués d'un caillou noir, suffisait à me démonter et me frappait le cerveau d'une sorte de paralysie.

« Au moment où se levait le rideau qui me séparait des spectateurs, la bouche se séchait instantanément et il

m'était impossible, même en avalant gorgée par gorgée, d'y trouver une goutte de salive; la langue devenait épaisse et lourde, et c'était un effort des plus pénibles pour la remuer. La voix montait dans la tête; je l'entendais haute et perçante comme si c'eût été une autre voix que la mienne. J'étais stupéfait et déconcerté de ce timbre qui m'était étranger; il me semblait que les mots, difficilement articulés, se dévidassent d'eux-mêmes en dehors de ma volonté, et je cherchais en vain à ressaisir mes phrases qui s'enfuyaient. C'était un état extrêmement douloureux.... Je continuais de parler, car il n'y avait pas moyen de s'arrêter, ni de fuir; mais j'entendais des mots se dévider et tomber de mes lèvres sans que j'y eusse part, et il me semblait qu'ils n'avaient point de sens, et je suais, à en voir l'écoulement, de honte et de pitié.

« Ces soirs-là je rentrais chez moi désespéré et furieux. Je me couchais et ne pouvais dormir. Jamais je n'ai mieux compris qu'en ces occasions la force de cette locution populaire : son sang ne fait qu'un tour. Je sentais en effet le mien tourbillonner dans tout mon être, avec une sorte de grondement sourd, et battre impétueusement, à larges coups, mes artères. La fièvre me tenait éveillé jusqu'au jour : cette conférence manquée se levait du fond de l'aube, et tous les développements s'en présentaient à mon esprit, qui jouissait alors d'une lucidité merveilleuse. Les mots accouraient abondants, justes et pittoresques; c'était ça qu'il fallait dire! Où avais-je la tête? Et justement il y avait toujours — les soirs de

désastre — des auditeurs de marque dans la salle, des auditeurs qui avaient été attirés par le bruit de ma réputation naissante. Que vont-ils penser de moi? J'avais des envies folles de leur crier : « Ça ne compte pas! revenez « jeudi prochain. »

« Je me levais, après ces nuits d'insomnie, horriblement fatigué, les yeux battus, aussi moulu de tout le corps que si j'eusse reçu vingt coups de bâton.... Et je me remettais à préparer la conférence suivante [1]. »

M. Claretie, au moment de faire une conférence, connaît aussi une émotion semblable. Elle se manifeste un peu avant de paraître en public, et atteint son plus haut degré pendant le court instant durant lequel le conférencier s'avance pour gagner la table. A ce moment, les idées les plus absurdes, les plus illogiques lui passent par la tête. Il se demande ce qu'il vient faire là, quelle est l'utilité de cette épreuve, s'il ne serait pas infiniment mieux chez lui, tranquillement installé dans son cabinet, etc. Mais toutes ces réflexions s'arrêtent dès qu'il est assis. Alors, en face du public, ne pouvant plus reculer, un sentiment de bravade vient se substituer au contraire à la crainte de l'instant précédent.

Mais, chez d'autres conférenciers, l'influence du trac persiste durant toute la séance. Outre la sécheresse de la gorge, l'élévation de la voix, la gêne dans les mouvements, l'émotion a pour effet de précipiter le débit de la

1. Sarcey, *loc. cit.*, p. 46.

conférence et parfois d'en faire supprimer de longs paragraphes. M. Claretie a vu Hector Pessard et Assollant répéter devant lui une conférence qui durait une heure, tandis que la même conférence, redite devant le public, ne durait plus que la moitié de ce temps, les orateurs y coupant des passages entiers, ce qui nuisait infiniment à la logique du développement. Encore heureux était-il quand Alfred Assollant ne supprimait pas la conférence tout entière, comme dans la circonstance suivante :

« Assollant était avec cela timide, mais timide à un point qu'on ne saurait imaginer. Jamais il ne trouvait le mot qu'il fallait dire; pas ombre de repartie; il n'avait pas même l'esprit de l'escalier.... About s'amusait à le déconcerter, et rien n'était plus facile, hélas! car, à la moindre attaque, il balbutiait, à moins qu'il ne se mît en colère. Mais la plupart du temps il s'enfermait, contre la plaisanterie, lui qui, la plume à la main, avait la riposte si vive, dans un silence hérissé. Je ne crois pas que, de sa vie, il ait en causant achevé une phrase.

« C'est précisément cette lutte contre l'impossible qui le tentait. La nature lui avait refusé le don de la parole : il voulait être orateur. Quand on vint le chercher pour faire une conférence rue de la Paix, il ne balança pas un instant, et ce qu'il y a de plus plaisant, c'est qu'ayant accepté de courir ce hasard, il ne songea point à mettre de son côté le plus de chances qu'il pourrait. Il s'assit pour la première fois sur la chaise du conférencier avec une ingénuité de confiance qui n'est intelligible qu'à ceux

qui ont connu cet être inconséquent et désaccordé. Il avait pris pour thème de causerie le titre de son livre : *La vie aux États-Unis.*

« Messieurs, dit-il d'un air assuré, quand on veut partir « pour l'Amérique.... Quand on veut y aller... on prend le « bateau... il faut prendre le bateau. »

« On écoutait, quelque peu interloqué. Tout à coup, nous le vîmes ramasser ses papiers, son livre, se lever en pied, descendre de la chaire :

« Et moi, je prends la porte, nous dit-il [1]. »

Trac des avocats, professeurs, prédicateurs, etc. — Semblables sont les manifestations du trac chez les professeurs, les avocats, les prédicateurs.

« Il faut citer ce que Me Cléry raconte des émotions, des angoisses qui précédaient les plaidoiries des maîtres du Palais, émotions se révélant chez quelques-uns par de véritables souffrances physiques. Paillet, par exemple, le jour d'une affaire importante, s'en allant à pied au Palais, rasant les murs en construction, dans le vague espoir qu'une poutre mal dirigée lui casserait la jambe et disant : « C'est ça qui serait un bon prétexte pour ne pas plaider! » Et Chaix d'Est-Ange dont la main tremblait si fort qu'il pouvait à peine se raser sans se mettre la figure en sang! Et Bethmont que j'ai vu, au moment d'aborder la barre, pris de vomissements presque incoercibles [2]. »

1. Sarcey, *loc. cit.*, p. 6.
2. Dugas, *loc. cit.*, p. 30.

On se rappelle que Cicéron, dans toute la possession de ses moyens, fut incapable de prononcer son discours le mieux préparé, la Milonienne.

Signalons aussi la fréquence des débâcles intestinales, qui obligeaient Sarcey à choisir, pour se rendre à la salle de conférence, un itinéraire sur lequel se trouvaient des maisons amies où il pût se soulager. Aux prédicateurs qui vont faire un sermon dans une paroisse étrangère, on ne manque pas d'indiquer dès leur arrivée la retraite où ils pourront au besoin donner libre cours à leurs évacuations émotionnelles.

Trac des musiciens. — Chez les musiciens, en plus des symptômes ordinaires, l'émotion produit une raideur des doigts extrêmement gênante pour le jeu délié de l'instrument. Les flûtistes, les pianistes prennent un jeu saccadé, martelé. Pour le violon, où l'exécutant fait sa note, le son a une tendance à monter toujours, ce que j'ai déjà attribué plus haut à la prédominance du spasme des fléchisseurs sur les extenseurs.

Trac par sympathie. — Les artistes, qui ont éprouvé le trac pour leur propre compte, connaissent tous l'angoisse qu'ils éprouvent lorsqu'ils assistent en spectateurs aux épreuves analogues d'un autre artiste. C'est ce qu'on peut appeler le « trac par sympathie ».

Timidité intellectuelle. — M. Dugas admet une forme spéciale de timidité : la timidité intellectuelle. « La timidité intellectuelle des hommes d'action répond à la timidité pratique des penseurs. On a vu que les penseurs ne se

permettent la hardiesse spéculative que parce qu'ils la croient pratiquement inoffensive, et que cette hardiesse est ainsi plus apparente que réelle. De même l'audace des hommes d'action serait moindre s'ils soumettaient à leur raison leurs motifs d'agir : cette audace repose donc au fond sur une timidité intellectuelle [1]. »

Je ne puis accepter pour ma part cette attribution du terme timidité à des faits de pensée pure. La timidité est avant tout un phénomène d'ordre émotionnel; je ne conçois pas la timidité sans émotion, et je crois que ce serait une faute de la concevoir autrement. L'étude que nous venons de faire nous présente la timidité avec une physionomie bien caractérisée par des traits assez nets : il n'y a aucun avantage et il y aurait nombre d'inconvénients à étendre la compréhension du terme timidité à des opérations auxquelles il ne convient pas. Telle que nous la comprenons, la timidité doit rester une émotion objective, organique, se manifestant exclusivement à l'occasion des relations sociales; elle ne peut en aucune manière s'appliquer au domaine de la pensée pure.

M. Dugas a commis, je crois, une confusion entre le sens des deux termes « timoré » et « timide ». On peut dire qu'un esprit est timoré, on ne doit pas dire qu'il est timide. C'est le mot timoré qu'il faut employer lorsqu'il s'agit du domaine de l'intelligence : on évite ainsi une

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 127.

confusion fâcheuse, et on laisse aux mots timidité et timide la pureté de leur signification.

Timidité simulée des candidats pour apitoyer et attendrir l'examinateur, des femmes par coquetterie, etc. Il suffit de la signaler.

De nouvelles anecdotes sur le « trac » ont été rapportées depuis la première édition de ce travail, dans les articles suivants :

Le trac au théâtre, par Camille Lemonnier (*Le Matin*, 23 août 1901).

Le trac au théâtre et ailleurs (*Chronique médicale*, 15 sept. 1901).

Le trac au théâtre, par Joseph Galtier (*Le Temps*, 17 décembre 1903).

CHAPITRE V

LES TIMIDITÉS PATHOLOGIQUES

Quand les phénomènes de la timidité s'exagèrent ou se compliquent, ils peuvent donner lieu à des accidents plus graves, qui ne produisent plus seulement du malaise et de la gêne, mais apportent des souffrances réelles et des obstacles sérieux à l'activité extérieure, constituant ainsi une véritable maladie. Ce sont alors des *timidités pathologiques*.

Il est assez difficile, ici comme ailleurs, d'indiquer une distinction nette entre ce qui est normal et ce qui devient pathologique, entre la santé et la maladie. D'après Féré[1], dont la définition est très acceptable, une émotion devient morbide :

1° Lorsque ses concomitants physiologiques se présentent avec une intensité extraordinaire;

2° Lorsqu'elle se produit sans cause déterminante suffisante;

1. *Pathologie des émotions*, p. 223; Paris, Alcan.

3° Lorsque ses effets se prolongent (et j'ajoute : *ou s'étendent*) outre mesure.

Si nous appliquons ces propositions à la timidité, nous admettrons qu'un timide entre dans la pathologie quand son accès de timidité présente une intensité anormale, quand il survient sans prétexte suffisant, quand il est suivi d'un retentissement excessif. Dans la pratique, les deux premières conditions se rencontrent le plus souvent réunies et les sujets qui s'émotionnent à l'excès s'émotionnent aussi au moindre prétexte. Ils présentent une hyperexcitabilité émotionnelle qui se traduit à la fois par l'intensité de la réaction et la légèreté de la provocation nécessaire. La troisième condition, qu'il faut interpréter dans son sens le plus large, explique toutes les complications secondaires, affectives, intellectuelles, volontaires, qui revêtent des caractères pathologiques : phobies, obsessions, idées fixes, aboulies, etc.

Nous étudierons successivement ces deux grandes classes de timidités pathologiques.

A. — EXAGÉRATION PATHOLOGIQUE DE L'ACCÈS DE TIMIDITÉ ET DE L'APTITUDE A LE SUBIR

Il suffit d'amplifier tous les symptômes que nous avons décrits, pour se faire un tableau de ces timidités morbides. Angoisse, battements de cœur, dyspnée, tremblement, ataxie, sueur froide, rougeur de la face, confusion, tous ces désordres surviennent chez le sujet avec

une violence extrême et, le plus souvent, dans des cas qui ne les justifient nullement.

Voici, à titre d'exemple, la confession d'un timide, qui m'a consulté pour son infirmité, et qui présente une exagération de tous ces symptômes.

« J'ai vingt-cinq ans, je suis professeur de français à l'étranger pour le moment, car je n'ai pas l'intention d'y rester, et si je ne souffrais pas d'un mal si ridicule, je commencerais à me créer aujourd'hui dans mon pays une situation offrant plus d'avenir. J'ai une constitution excellente, un tempérament nerveux. Ma santé générale est bonne. Dans mon enfance, j'ai eu des convulsions et plus tard, des crises nerveuses, qui ont toujours débuté par des palpitations d'une extrême violence. Ces palpitations ne m'ont pas abandonné; elles se sont atténuées de seize à vingt ans, pour reprendre au service militaire et, augmenter jusqu'à ce jour. Depuis quinze jours en particulier, mon cœur bat presque continuellement d'une façon irrégulière et désordonnée, même au repos complet. Je sens quelques battements réguliers, puis un déclanchement accompagné de deux ou trois battements rapprochés beaucoup plus forts que les autres. J'éprouve l'impression d'une accumulation de sang se frayant un passage de force. En vous écrivant, ces mêmes battements me rappellent qu'ils ne m'ont pas quitté. Je les oublie dans la conversation, je les retrouve ensuite, même au lit, où ils m'empêchent presque de dormir.

« Dans ma famille, ma mère est nerveuse, mon père

est un homme de pondération et de bon sens, ma sœur est un peu timide (cela ne nuit pas aux femmes; je voudrais qu'on en puisse dire autant pour les hommes).

« Ma timidité remonte à mes crises nerveuses et à ma puberté, et elle s'est accrue par mon passage au régiment. Elle a consisté d'abord en une certaine réserve avec les femmes; ma sensibilité me portait vers elles, ma timidité naissante m'en éloignait. J'étais déjà gêné en présence d'une jeune fille, et s'il me fallait prendre part à un bal, je passais un mauvais quart d'heure. A vingt et un ans, j'ai fait la connaissance d'une jeune fille de vingt ans, jolie et aimable, dont je m'épris et avec laquelle je fis mes premières armes. Depuis, je n'ai connu que cette jeune fille, je l'ai revue pendant mon service, très souvent, et aujourd'hui, bien qu'éloigné d'elle, je l'adore, et je tremble devant toute autre femme.

« Ma timidité a commencé dans l'amour : d'autres causes s'y sont ajoutées avec le temps. Aujourd'hui, j'en suis arrivé à craindre toute société. J'éprouve une grande gêne pour parler; autrefois j'étais un grand parleur, mais, maintenant, je m'arrache chaque mot de la tête, j'ai peur d'être ridicule, il me semble que tout le monde me regarde! Parle-t-on de sujets indifférents? je ne sais que dire : chaque mot, chaque phrase, je dois les chercher, je les dis avec effort. Parle-t-on d'amour, de maîtresses, de femmes? je rougis, mon tourment augmente, et, furieux, découragé, je rentre chez moi, ne m'intéressant plus à rien Pour entrer au théâtre, au concert, il me

semble que chacun me regarde : je voudrais parler, je ne trouve rien à dire ; le spectacle me laisse indifférent ; mon voisin, qui se distrait, me trouve froid sans supposer la souffrance qui me torture. Assister à un dîner joyeux, à un dîner d'invités, voilà une chose à laquelle je n'ose pas penser. Avoir une jeune fille à mes côtés, dans un mariage ou dans une promenade, c'est un martyre!

« Dans un magasin, dans un examen, à la porte du docteur, etc. : battements de cœur, et désir d'être déjà sorti. Dans la rue, désir d'être chez moi. Chez moi, désir d'être plus heureux, et aussi, comme vous le notez, battements de cœur et même rougeur à l'évocation de certaines scènes passées ou à la prévision de certaines scènes futures. En face d'un inconnu, timidité; en face d'un supérieur, timidité; en face d'une jeune fille, même d'une enfant, timidité. Dernièrement, la fille de ma propriétaire me donne une rose : sa mère me fait remarquer que je la tiens d'une demoiselle et que je dois la porter à la boutonnière. La petite fille (elle a quatorze ans) sourit, et moi, qui en ai vingt-cinq, je me trouble et je rougis! J'ai conscience que cela est stupide, idiot. Une enfant me donne une leçon de calme! J'ai beau me demander les raisons de mon trouble : je ne trouve que l'absurde!

« Partout j'ai souffert de la timidité, et j'ai fui : aujourd'hui, après une si longue lutte, je me sens vaincu, abattu, découragé. Je suis arrivé à mener une existenc

retirée, presque solitaire. Rien pour moi n'est un plaisir; je fuis la danse, comme la peste, je m'écarte des lieux publics, je redoute la société et les femmes. Ma timidité a fait tache d'huile et s'est étendue à beaucoup d'autres choses. Ma volonté est annihilée : je suis à la discrétion de mes nerfs et de mon cœur. Il en résulte un état pathologique qui peut se définir ainsi : timidité dans les cas aigus, indifférence maladive dans les autres cas.

Que faire? Que devenir? Je suis inquiet pour l'avenir. Que peut être l'existence d'un homme qui a peur de tout le monde et n'ose pas regarder quelqu'un en face? Et dans ces accès de découragement, je m'abats sur ma chaise en me demandant à quoi sert la vie, si elle est si malheureuse. Et j'ai les larmes aux yeux, à vingt-cinq ans! »

Dans les formes de ce genre, la timidité pathologique réalise à la fois une maladie de l'émotivité et une maladie de la volonté.

La *maladie de l'émotivité* consiste en cette hyperexcitabilité excessive de tout l'appareil émotionnel qui fait que la cause la plus légère déchaîne des palpitations, de l'angoisse, de la dyspnée, etc., un véritable orage intérieur qui bouleverse l'organisme et trouble profondément la régularité des fonctions viscérales. Le sujet est toujours sous la menace de son émotion, qui se développe à la façon d'une crise intérieure, qui l'épuise et le subjugue : il vit en instance perpétuelle d'accès émotionnel.

La *maladie de la volonté* consiste en une aboulie par

émotivité. Dans un travail ancien[1] j'avais proposé pour les aboulies la classification suivante : je distinguais trois genres de malades : les apathiques, les irrésolus, les émotifs.

Les *apathiques* sont ceux qui manquent de stimulus initial à l'action, qui ne sont pas poussés vers l'acte par une inclination suffisante, un désir assez puissant. Par nonchalance, par indifférence, par paresse, ils n'agissent pas.

Les *irrésolus* ne manquent ni d'impulsions, ni de désirs. Ils en ont même trop, ou plutôt le désir s'éparpille dans des directions si diverses, le jugement hésite entre des choix si nombreux et si contradictoires, qu'ils sont incapables, dans leur perplexité, de prendre un parti et de se fixer à une résolution définitive.

Enfin les *émotifs* ne manquent ni de désirs, ni de résolution fixe : mais, au moment de les réaliser, d'accomplir l'acte désiré et résolu, ils en sont empêchés par une émotion paralysante, qui s'interpose pour ainsi dire entre l'idée de l'acte et son exécution motrice.

Tel est le cas des timides; et je n'ai pas besoin d'insister pour démontrer qu'ils viennent se ranger naturellement parmi les abouliques de ce dernier genre. Le timide, lui aussi, ne manque ni de désirs — il en étouffe parfois — ni de résolution stable — ses projets sont des

1. Hartenberg et Valentin, *La rééducation suggestive de la volonté. Traitement des aboulies*, Congrès des aliénistes et neurologistes, Toulouse, 1897.

chefs-d'œuvre de diplomatie —; mais au moment d'agir, de payer de sa personne, il est paralysé, inhibé par l'émotion : il n'ose pas.

En définitive cette forme de timidité pathologique est donc constituée à la fois par une hyperesthésie émotionnelle et une aboulie par inhibition émotive.

B. — EXAGÉRATION PATHOLOGIQUE DU RETENTISSEMENT SECONDAIRE.

Le premier effet morbide de l'accès de timidité, c'est une peur excessive du retour de cet accès et des circonstances où il se produit. Cette peur anormale, d'intensité pathologique, constitue ce qu'on appelle une *phobie*.

La phobie peut avoir pour objet l'accès de timidité complet, l'émotion totale, avec l'ensemble de ses manifestations; toutefois, le plus souvent, elle se fixe de préférence sur l'un ou sur plusieurs des symptômes isolés, se cristallise autour d'une idée bien définie. Tous les symptômes pris à part, angoisse, palpitations, oppression, sueur froide, tremblement, ataxie, rougeur de la face, ténesme vésical, coliques, confusion mentale, etc., peuvent ainsi devenir théoriquement l'objet d'une phobie. Mais, en pratique, il y a des affinités électives et certains symptômes possèdent le privilège de fixer de préférence la peur : tels sont la gaucherie et la maladresse des gestes, les troubles vésicaux et intestinaux, la confusion mentale, mais surtout et en première ligne la rougeur.

Voici, à titre d'exemple, le cas d'un timide atteint de la peur morbide de ne pas trouver une bonne contenance en public.

« M. D..., quarante-six ans, est un lettré philosophe des plus distingués qui nous écrit des pages pleines d'intérêt sur son état psychique, sorte d'obsession chronique de la timidité, se traduisant surtout par la peur anxieuse de s'arrêter court au milieu de ses phrases ou de ne pouvoir prendre une attitude aimable dans ses rapports de société. « Dire bonjour à quelqu'un, écrit-il, et lui serrer la main en le quittant m'occasionnaient de véritables angoisses. Qu'est-ce que la personne à qui je dois serrer la main avec un sourire aimable, penserait de moi, si ce sourire n'était pas aimable, si je ne pouvais pas sourire! Cette réflexion devient une véritable obsession.

« Durant des heures, des jours entiers, je pensais avec angoisse au moment où je devais dire adieu à quelqu'un. J'inventais mille moyens pour dissimuler mon état. Par exemple, je buvais avant de faire des visites, je prétendais avoir un mal de dents ou je montais en courant l'escalier de façon à être essoufflé. Mais, pour peu qu'il fallût attendre, l'essoufflement était parti : j'étais alors doublement gêné et l'on me regardait d'un air surpris ou blessé. Car je ne pouvais sourire. J'avais beau étudier un sourire artificiel devant la glace comme les acteurs, au moment décisif il ratait. Ma figure se contractait légèrement, les coins de la bouche

s'abaissaient, je me sentais ridicule, et après, j'étais attristé pendant des heures et des jours....

« Lire dans les journaux que Guillaume II ou le Président de la République ont dû, en recevant leurs invités, sourire 500 ou 1000 fois, m'occasionne quelquefois une véritable angoisse. J'accomplirais bien plus facilement les travaux d'Hercule que cela! Ils sont reçus par des députations innombrables, tous les regards se fixent sur eux, observent leurs moindres mouvements, et ils sourient, ils parlent, ils plaisantent, ils s'amusent quand même! De quelle pâte sont-ils donc faits[1]? »

La forme de phobie la plus fréquente, la peur maladive de rougir ou *éreuthophobie* a été mise en valeur au point de vue clinique par Pitres et Régis[2] en France et par Bechterew[3] en Russie. Depuis elle a fait l'objet d'un certain nombre d'articles et de travaux dont les plus importants sont dus à Vespa, Breton, Eulenburg, Popow, Tschigajewo, Tuczeck, Brassert, Friedländer, Vaschide et Marchand, etc. J'ai moi-même présenté une communication sur ce sujet, avec nouveaux faits à l'appui, au Congrès international de Paris, en 1900[4].

Il est remarquable que les observations de tous les

1. Pitres et Régis, *Séméiologie des obsessions et idées fixes*, Rapport au Congrès de Moscou, 1897.

2. Pitres et Régis, *L'obsession de la rougeur*, Congrès des aliénistes et neurologistes, Nancy, 1896. *Les obsessions et les impulsions*, chap. v, Doin, édit., Paris, 1902.

3. Bechterew, *Die Erröthungsangst als eine besondere Form von krankhafter Störung* (*Neurologisches Centralblatt*, p. 386, 1897).

4. Hartenberg, *Les formes pathologiques de la rougeur émotive*, section de Psychiatrie, Paris, 1900.

auteurs, recueillies dans des pays de latitudes et de races différentes, présentent une similitude presque parfaite. Partout, ce sont les mêmes causes provocatrices, les mêmes symptômes, la même évolution de la maladie. La description que je vais en donner sera donc conforme à celle de tous les observateurs.

J'ai déjà indiqué dans le chapitre II en quoi consistait le phénomène de la rougeur émotive, à quelles variations vaso-motrices on pouvait l'attribuer : je n'y reviendrai pas ici. Je me bornerai à étudier le symptôme à partir du moment où il devient un objet de phobie.

Le début remonte en général à la puberté : un jour, à propos d'un incident fortuit, le jeune sujet (c'est le plus souvent d'un garçon qu'il s'agit) est amené à prêter à sa rougeur une attention qu'il ne lui avait pas accordée jusqu'alors. C'est à l'occasion d'une rencontre avec une femme, d'une démarche en public, d'une réflexion d'un parent ou d'un camarade que la première inquiétude se manifeste. A partir de ce moment, la graine est semée. Elle ne demande qu'à germer, et chaque occasion nouvelle va apporter sa contribution aux progrès du mal. Ainsi se développe peu à peu une appréhension vive du retour de la rougeur et une crainte excessive des circonstances qui la provoquent. Or cette crainte et cette appréhension de la rougeur ont justement pour effet d'en susciter le retour, et provoquent ainsi des crises d'angoisse et de rougeur à caractères pathologiques.

La crise de rougeur a été remarquablement décrite

par Pitres et Régis, et je ne puis mieux faire que de reproduire ici la description de ces éminents cliniciens :

« La *crise de rougeur*, à part quelques différences légères, est la même chez tous les malades. Presque toujours, elle survient naturellement au moment où ils la redoutent, et où ils se disent : « Si j'allais rougir! » ou encore : « Je vais rougir. »

« Généralement ils la sentent venir. L'un dit que « ça part dans l'intérieur du corps comme une faiblesse de cœur qui monte jusqu'aux tempes et produit l'agitation du sang et des picotements comme des pointes d'aiguilles. » Un autre ressent « un poids sur l'estomac, un resserrement dans les hypocondres, des palpitations, des bouffées, de l'angoisse, etc. ». Un autre éprouve d'abord des palpitations; son cœur bat avec force, puis sa respiration devient haletante, oppressée. Le sang lui monte violemment à la tête; ses oreilles bourdonnent, ses tempes battent; ses yeux ne voient plus; ses paupières s'agitent convulsivement; sa tête est lourde, ses jambes se dérobent et vont de travers; sa bouche se tourne dans tous les sens et grimace; sa langue remue, mais il ne peut parler; son corps est agité d'un tremblement général.

« La rougeur est plus ou moins vive suivant les cas. Elle va du rouge clair au rouge brun, sans que ces variations de nuances aient une influence quelconque sur l'état de l'esprit et, à cet égard, on peut dire que l'intensité de l'obsession n'est nullement en rapport avec

l'intensité de la rougeur. Parfois on constate très nettement le pouls capillaire. L'étendue de la rougeur est également des plus variables. Le plus souvent elle est limitée à la joue et s'arrête au cou. Elle peut exceptionnellement descendre plus bas. On a du reste cité quelques faits physiologiques où la rougeur avait envahi tout le corps.

« Une sensation de chaleur souvent très nette accompagne la rougeur. Une sueur plus ou moins abondante et plus ou moins généralisée, parfois compliquée d'autres phénomènes de réaction émotive, besoin d'uriner, diarrhée subite, etc., la suit d'habitude et marque dans ce cas la dernière période de la crise, qui ne se prolonge guère au delà de quelques instants.

« Dès le début, les sujets sont dans un état de trouble et d'angoisse inexprimables. Plusieurs pensées les assaillent. Ils ont peur qu'on les trouve timides, ridicules, qu'on les prenne pour des ivrognes, qu'on croie qu'ils ont fait un mauvais coup, qu'on se moque d'eux, qu'on fasse sur eux des réflexions désobligeantes, quelquefois d'avoir une attaque. Ils ressentent, en même temps que de la confusion, un sentiment de colère contre tout le monde, surtout contre eux. Ils sont furieux d'être comme ça. Aussi, à ce moment, si on les regarde, si on a l'air de sourire, si on fait la moindre allusion à leur rougeur, ils se fâchent, deviennent grossiers, même insolents. L'un d'eux s'écriait alors : « Qu'est-ce que ça « peut vous foutre que je devienne rouge, vert ou bleu! »

Et il s'en allait furieux. Un autre menaçait et pour un rien aurait frappé. Il y a là un court moment où l'obsédé a de la peine à rester maître de lui. C'est la vraie *furor brevis* des anciens.

« Quand la crise s'achève, la rougeur diminue rapidement et fait place parfois à de la pâleur. Les phénomènes concomitants disparaissent, la confusion se dissipe et le sujet reste partagé entre l'ennui d'avoir rougi si bêtement et la satisfaction de n'avoir plus à rougir de quelque temps.

« Ces crises, d'intensité variable, se *renouvellent* plus ou moins fréquemment. Quelquefois elles se produisent plusieurs fois par jour; d'autres fois elles cessent pendant plusieurs semaines....

« Les malades sont unanimes à constater qu'ils sont plus ou moins sujets à rougir suivant le *temps*. Par les froids secs de l'hiver ou par les grands soleils de l'été, ils rougissent moins et s'en montrent d'autant plus heureux que la coloration plus vive de leur visage à ce moment leur semble un moyen naturel de protection et de dissimulation contre leur pénible infirmité. En revanche, par les temps chauds, orageux, humides, ils rougissent beaucoup plus. Certains, véritables baromètres, sentent par avance, à des malaises déterminés, que le temps va se couvrir, et alors, s'ils le peuvent, ils ne sortent pas, pour éviter de rougir à tout bout de champ.

« Généralement, ils sont mieux le *matin* que le *soir*.

Toutefois, lorsque vient la nuit, ils recouvrent, à la faveur de l'obscurité, leur aplomb et même de la gaîté.

« Entrer dans un salon, dans un magasin, dans un restaurant, dans un café, dans un lieu public, parler ou agir devant du monde, est pour eux d'une difficulté très grande, souvent insurmontable, et lorsqu'ils essaient de se faire violence, c'est au prix d'une émotion qui touche parfois à l'angoisse. Un des actes les plus pénibles de la vie pour la plupart est d'aller se faire raser ou couper les cheveux chez un coiffeur. Pour quelques-uns, c'est un véritable supplice que de sentir le barbier penché sur leur visage et les regardant. Ils ont beau lire un journal, fermer les yeux, essayer de penser à autre chose : toujours cette idée les obsède : « Si tu venais à rougir, quel ennui! »; et cela suffit, comme toujours : ils ont beau se débattre, ils finissent par succomber et rougissent jusqu'à l'écarlate.

« Ils peuvent facilement traverser une rue quand elle est déserte; s'il y a du monde, et surtout si on a l'air de les regarder, ils se troublent, s'agitent et ne savent à quoi se résoudre pour se tirer d'embarras.

« Devant des gens connus, surtout devant des dames ou des jeunes filles, leur émoi est extrême. L'un d'eux, obligé de passer devant un atelier de couturières en sortant de son travail, ne pouvait le faire qu'en prenant son élan et en se mettant à courir, une fleur à la bouche, pour se donner une contenance. Un jour, interpellé au passage par l'une d'elles, il rougit et trembla si vio-

lemment, qu'il fut obligé de se cramponner pour éviter de tomber et à la suite, honteux et désespéré, il s'empressa de quitter le pays.

« Beaucoup évitent de manger dans un restaurant et s'astreignent à prendre leurs repas seuls, en famille ou dans une maison particulière. Quand ils sont à table en compagnie, si on parle autour d'eux, si on s'occupe d'autre chose, ils sont calmes. Si on les regarde, si on les interroge, si surtout ils sont obligés de parler, ils se troublent aussitôt et rougissent.

« Au théâtre, ils sont généralement tranquilles, parce que leur attention, comme celle des spectateurs, est attirée ailleurs.

« Certains sujets de conversation, certains propos les font rougir davantage. Si on parle d'un méfait, par exemple, ils rougissent comme s'ils étaient coupables. De même pour certains actes. Ils rougissent s'ils commettent une maladresse, une gaucherie, une infraction quelconque aux règles de l'étiquette ou si seulement on la commet devant eux. Ils rougissent non seulement s'ils font mal, mais aussi s'ils font bien, par exemple s'ils se livrent à une aumône en public, de peur d'être taxés d'ostentation[1]. »

Tels sont les caractères de la crise de rougeur. Parfois le mal s'en tient là, c'est-à-dire qu'une fois la crise passée, une fois sorti des circonstances dans lesquelles elle se

1. Pitres et Régis, *loc. cit.*

produit, le sujet revient à son état normal, oublie son accident, pour n'y plus penser qu'au nouveau retour offensif de la crise. C'est la *peur intermittente de rougir*, l'*éreuthophobie* proprement dite.

Trop souvent, malheureusement, les choses ne se passent pas d'une façon aussi simple et aussi bénigne. Le sujet est profondément affecté par la crise qu'il vient de subir : il ne l'oublie pas si vite; il y pense sans cesse. Aussi, même en dehors de l'accès direct, il en subit l'influence. C'est alors la *peur permanente et chronique de rougir*, *l'obsession de la rougeur*, qui s'impose à l'esprit du malade par la présence constante d'une idée fixe.

« En dehors de l'état mental de la crise ou du paroxysme, les sujets continuent, même dans l'intervalle, d'être préoccupés par l'idée de leur rougeur. Ils en sont tyranniquement obsédés. Ils ne pensent plus qu'à ça. Ils ont beau essayer de chasser ce tourment de leur esprit, ils n'y parviennent pas, et l'un d'eux nous disait : « C'est « comme si un bossu voulait ne plus penser à sa bosse! »

« Presque tous cherchent à se rendre compte de leur infirmité, à s'*analyser*. L'un est préoccupé surtout de savoir « comment il se fait qu'il y ait des personnes pâles dont la figure ne rougit jamais, et d'autres chez qui le sang afflue, pour un rien, au visage. Est-ce que le sang est plus éloigné de la peau chez les uns que chez les autres? » Un autre est persuadé « qu'il n'est pas comme tout le monde, qu'il a le cerveau faible, qu'il n'y a pas chez lui équilibre entre le cerveau et le sang ». Il se croit un

malheureux martyr par la souffrance morale. « Sa mère aurait mieux fait de se foutre à la rivière ou dans un couvent au lieu de faire des enfants. »

« Tel est leur état mental dans l'*inter-paroxysme*. Telles sont les pensées qui les torturent, et ce qui augmente leur souffrance c'est que, comme la plupart des obsédés, ils la cachent à tous, sauf au médecin à qui ils s'ouvrent en confidence, lui parlent de leur obsession avec une émotion angoissante et la lui peignent comme un supplice de tous les instants qui empoisonne littéralement leur vie.

« On comprend, dans ces conditions, que ces malheureux ne vivent pas de la vie de tout le monde. Non seulement ils restent des célibataires endurcis, mais encore ils fuient tout contact, tout plaisir, s'enfermant dans une solitude sombre et farouche, songeant à en finir par le suicide s'ils ne guérissent pas, tombant, s'ils sont intelligents et instruits, dans ce pessimisme amer et subtil qu'on rencontre si souvent chez les neurasthéniques supérieurs[1]. »

Nous devons nous demander pourquoi, de tous les symptômes de la timidité, c'est la rougeur qui devient le plus fréquemment objet de phobie et d'obsession? La réponse est aisée à faire. C'est que la rougeur est à la fois le symptôme le plus apparent, le plus difficile à cacher et celui qui est le plus rebelle à toute contrainte

1. Pitres et Régis, *loc. cit*

volontaire. Alors que certains symptômes, comme les palpitations, l'angoisse, ne sont pas visibles et peuvent passer inaperçus, que certains comme le tremblement, l'incoordination motrice, peuvent être à la rigueur corrigés par un violent effort de la volonté, la rougeur est absolument réfractaire à toute domination, et vient trahir, avec une évidence accablante, sur le visage même du sujet, le trouble que son plus grand souci est de dissimuler.

De là l'importance que prend la rougeur dans le tableau de la timidité, de là la facilité avec laquelle elle dégénère en obsession, de là les colères et les désespoirs des malades à propos d'une infirmité si tenace et si indiscrète. C'est bien, en effet, à la façon d'une infirmité corporelle que la rougeur pathologique affecte le malade, et si on voulait lui chercher des analogies dans la pathologie, c'est sans contredit des dermatophobies et en particulier des phobies relatives aux dermatoses du visage qu'il faudrait la rapprocher.

« Certaines femmes sont hypnotisées par l'idée des lésions qu'elles portent sur le visage : elles sont en permanence devant leur glace, y contemplent leur maladie. L'examinant en pleine lumière, elles lui trouvent un relief que personne ne lui voit, mais qu'il leur suffit d'avoir constaté pour s'imaginer que tout le monde le remarque. Un regard tourné négligemment vers elles devient pour elles une inquisition provoquée par la vue de la rougeur ou de la tache : ce regard, elles le

recherchent, elles le découvrent à tout instant; le séjour en public devient pour elles un supplice.

« Pendant quelque temps l'éventail manié avec art, le choix raisonné de la place qu'elles occupent en soirée ou au théâtre, leur permet de dissimuler leur visage et d'éviter les regards indiscrets ; mais, comme les troubles circulatoires sont exagérés par la chaleur, par la digestion, par un corsage trop serré, ces malheureuses sont obligées de décliner toutes les invitations à dîner. Un degré de plus, la vie sociale est impossible, la malade ne veut plus se trouver en public, elle ne veut plus sortir qu'à la nuit tombante, ou, si elle est obligée d'être dehors en plein jour, elle évitera les rencontres, quittant un trottoir et prenant une rue détournée par crainte de croiser une personne qu'elle connaît, voire même un indifférent[1]. »

C'est là l'histoire textuelle de bien des obsédés de la rougeur. Mais ce qui est plus grave et renforce encore le mal de ces derniers, c'est que leur infirmité, toute passagère, se manifeste précisément au moment où elle est susceptible d'être aperçue, et où par suite, on la redoute le plus. Et la fatalité de cette coïncidence contribue encore à désespérer davantage les malades et à leur rendre la vie de société plus intolérable.

Il faut avoir entendu les confidences de ces malheureux pour savoir à quelle intensité de torture l'obsession de leur mal peut s'élever.

1. G. Thibierge, *Les Dermatophobies* (*Presse médicale*, juillet 1898).

A cet égard, je rapporte une auto-observation de malade, publiée par Pitres et Régis, qui nous offrira un exemple significatif des désordres et de l'état mental d'un obsédé de la rougeur.

« R. M., 21 ans, intelligent, instruit; bachelier ès lettres.

« *Antécédents héréditaires.* — Peu de chose à dire; tout ce que je sais c'est que j'ai entendu dire plusieurs fois que ma grand'mère du côté maternel, jusque vers l'âge de 50 ans, avait une facilité extrême à rougir. Un regard suffisait pour lui faire monter le sang à la tête. Elle était atteinte d'asthme.

« *Antécédents personnels.* — Tempérament nerveux, affaibli. Jusque vers l'âge de 14 ans, très bonne santé. A cette époque je fus atteint d'une fièvre muqueuse, puis typhoïde, mais la dernière fut légère. L'année qui suivit cette fièvre (15 ans) je ressentis :

« Des pesanteurs d'estomac après les repas, et depuis, les digestions sont restées plus ou moins laborieuses;

« Les premiers symptômes de la gravelle urique : démangeaisons dans le canal en urinant et surtout à l'extrémité de la verge après avoir uriné. Dépôts de sable rouge, de mucus. Pas d'accès de coliques néphrétiques jusqu'ici. A l'heure actuelle, pas de mucus, très peu de sable : ce qui domine, c'est la congestion rénale, c'est-à-dire que j'urine bien pendant 15 à 20 jours; puis à propos de rien, sans cause apparente, la quantité d'urine décroît et passe de 12 à 1500 grammes, quantité normale, à 5, 6 ou 700 grammes. Cet état dure un temps

variable, 1, 2, 3, 5, 10 jours, puis la quantité normale reparaît, pour disparaître à nouveau au bout d'un certain temps également variable. Et ainsi de suite toute l'année, aussi bien l'hiver que l'été.

« Tous les médecins à qui j'ai demandé la cause de cette variation de la quantité d'urine et qui très souvent ont différé sur d'autres points, ont été unanimes à me dire : « Cela tient à un état nerveux prononcé. » Une particularité : si j'entre dans un urinoir et que quelqu'un que je connaisse vienne se mettre à côté de moi, à moins que le besoin d'uriner ne soit très pressant, il m'est impossible d'y satisfaire. Cela date de deux ans.

« *Historique.* — Pour la première fois, j'ai eu conscience de cette facilité extrême à rougir vers l'âge de 6 ou 7 ans. Je me souviens qu'un jour ayant rougi devant une personne étrangère, cette personne en fit la remarque et je me rappelle ces paroles textuelles d'une domestique de ma famille qui était présente : « A la maison, c'est la même « chose : la moindre chose qu'on lui dit, il rougit. » Ces paroles me frappèrent et je me les suis toujours rappelées depuis. Jusqu'à l'âge de 12 ou 13 ans, souvenirs confus. Jusqu'à cette époque, je ne pris pas garde à cette affection, car je n'avais aucune idée des lois de l'hérédité : en outre j'espérais que cela passerait en grandissant. Or c'est le contraire qui arriva. Plus j'avançais en âge, plus cette facilité à rougir augmenta. D'abord je ne rougissais que quand on m'adressait la parole et *vice versa*, ou quand on me regardait fixement durant un certain temps ; puis

peu à peu je pris l'habitude de rougir en voyant venir de loin quelqu'un de connaissance, en entrant dans un café, dans un théâtre, dans une salle quelconque où il y avait du monde. Bien plus, huit fois sur dix, au moment d'entrer dans la chambre ou dans le cabinet de quelqu'un et alors même que j'ignore si ce quelqu'un y est ou non, je sens le sang me monter à la tête. De même si je suis à causer avec quelqu'un et qu'une tierce personne arrive, je me sens rougir. Parfois même il m'est arrivé de rougir simplement dans une rue sans que personne m'adresse la parole. Enfin, mais rarement, il m'est arrivé de rougir étant seul.

« Je le répète, je ne suis arrivé à l'état dans lequel je suis que peu à peu.... Ma propre famille a, je crois, beaucoup contribué à développer cette affection. Ainsi au lieu d'avoir l'air de n'y pas faire attention, de ne pas s'en apercevoir, mon père jusque vers l'âge de 14 à 15 ans avait sans cesse la malencontreuse idée de me dire : « Qu'est-ce que tu as à rougir? Qu'est-ce qui te fait rougir? — Tiens, ça le fait rougir que je dise cela. — Ah! regardez donc comme il est rouge! Il est rouge comme un coq! — Bon! voilà encore le rouge qui l'empoigne! » A force d'entendre dire que je rougissais, j'en ai pris l'habitude.

« Quant aux procédés employés pour cacher cette affection, les voici :

« *a*. Le plus pratique évidemment c'est, quand je suis invité à un déjeuner, à une partie de plaisir, etc.,

de prétexter un malaise, un empêchement quelconque.

« *b*. A table, j'ai toujours soin d'avoir un journal à côté de moi et quand je sens le sang qui commence à me monter à la tête, vite je prends le journal et le mets devant moi, de façon à ce que mon vis-à-vis ne me voie pas la figure.

« *c*. Parfois, mais rarement, le procédé d'ailleurs n'étant pas très pratique et ne pouvant se renouveler sans cesse, je me suis posé un mouchoir devant la figure, prétextant un mal de dents factice.

« *d*. Quand un de mes amis vient me voir, comme on ne se gêne pas avec ses amis, je garde mon chapeau sur la tête de façon à avoir le front en partie couvert : puis je fais asseoir mon visiteur non en face de moi, mais à ma gauche, afin que, au moment où je sentirai le sang commencer à monter à la tête, je puisse me cacher la joue gauche avec la main, le coude reposant sur le bras gauche d'un fauteuil.

« *e*. Quand je suis chez quelqu'un, s'il y a des affiches à la porte et que, au moment d'entrer, je sente le sang qui commence à monter à la tête, je fais semblant de lire les affiches en attendant que la rougeur soit passée.

« *f*. Mais quand je dois aller chez quelqu'un, le procédé que j'emploie le plus consiste à n'y aller que le soir ou quand le jour commence à baisser.

Influences diverses. — 1° Influence de la température :

« *a*. Par les temps chauds, quand on sue facilement, je rougis moins que d'habitude;

« *b*. Quand il fait un froid vif et sec, quand le vent cingle la figure, j'ai beau m'arrêter à causer dans la rue, alors même que je songe à rougir, cela m'est impossible;

« *c*. Par contre, par les temps mous et surtout pluvieux, extrême facilité à rougir.

« 2° Influence physiologique : Après le dîner (7 heures) la facilité à rougir augmente.

« 3° Influence de l'heure : C'est dans la journée que je rougis le plus. L'heure à laquelle je rougis le moins c'est le soir, avant le dîner, lorsque le jour baisse. Cela se comprend. A cette heure, si je rougissais cela ne paraîtrait pas. Or c'est précisément parce que je sais que cela ne paraîtra pas que je ne rougis pas.

« 4° Influence au point de vue moral et psychique :

« Cet état peu commun a eu pour effet de déterminer chez moi une mélancolie effroyable, un pessimisme poussé au dernier degré. Aussi je n'ai de goût pour rien, je suis incapable de m'intéresser à n'importe qui ou quoi, je ne peux plus faire la moindre chose sans me demander immédiatement : « A quoi bon! » Il pourrait m'arriver n'importe quoi en n'importe quel ordre de choses, cela me serait entièrement indifférent. Il me serait impossible d'éprouver un chagrin, une peine quelconque. C'est l'indifférentisme universel, un état d'âme qui se rapproche de ce qu'Epictète appelait « l'ataraxie ». Car quand parfois la nature reprend le dessus, quand je suis par trop écœuré, j'éprouve un réel plaisir à lire Epictète, Schopenhauer, Hartmann, Léopardi, tous les auteurs qui

conseillent d'opposer à la douleur qui est dans le monde, la résignation, le silence et le mépris.

« Avec une telle conception de la vie, il va sans dire que de tous les sentiments qui élèvent et ennoblissent l'homme : Dieu, l'âme, la patrie, l'honneur, la vertu, le désintéressement, je ne crois pas un traître mot. Heureusement encore quand je me contente de n'éprouver que de la pitié à leur égard !

« Ainsi, pour Dieu, jusqu'à l'âge de 17 ou 18 ans, j'ai eu des sentiments religieux assez vifs et qui certainement avaient été avivés par l'affection dont je suis atteint. Mais, peu à peu, ces sentiments s'en allèrent naturellement, c'est-à-dire avant d'avoir lu aucun ouvrage opposé à la religion, avant même d'avoir eu connaissance des principales objections, pour faire place au doute, lequel fit bientôt place à la négation. Ainsi aujourd'hui je suis convaincu que, comme le dit Büchner dans *Force et Matière*, Dieu et l'âme sont des entités chimériques inventées par la métaphysique de Platon et popularisées par la scolastique du moyen âge. Car je ne puis admettre, en dépit des solutions que la philosophie spiritualiste donne du problème du mal, que s'il y avait un Dieu juste et bon, la vie ne serait pas aussi abominable qu'elle est pour certaines gens. *Si Deus est, unde malum?*

« De même pour le patriotisme. Ainsi j'avoue n'avoir rien compris à l'indignation qu'ont montrée certains journaux parce que, dernièrement, à la tribune de la Chambre un député socialiste a dit : « La patrie n'est qu'un mot. »

« De même pour la vertu. Je suis persuadé que s'il y a des filles qui restent ce qu'on appelle sages, c'est uniquement par peur d'avoir des enfants. A ce dernier point de vue, j'avoue également ne voir aucune différence entre une femme mariée et une femme qui ne l'est pas. Car enfin, du moment qu'une femme a appartenu à un homme, qu'elle a été souillée — ce n'est pas de ma faute, mais je trouve le coït ignoble — elle n'est plus respectable.

« Il faut peut-être voir là l'explication de ce que je disais hier : à savoir que, devant une femme, je n'éprouve aucune espèce de trouble, tandis que des jeunes gens que je connais et qui d'habitude ne sont pourtant pas timides et n'ont aucune facilité à rougir, perdent littéralement la tête quand ils se trouvent en présence d'une femme.

« *Conclusions.* — Donc, je rougis à tout propos et hors de tout propos. Voilà le fait. Mais la rougeur n'est que l'effet. La cause, c'est la pensée, la crainte que j'ai, quand je me trouve en présence de quelqu'un, de rougir. La preuve, c'est que si, par hasard, je rencontre quelqu'un dans la rue, ou si je suis fortement attentionné à un récit, à une conversation, et que je ne songe pas à rougir, eh bien! je ne rougis pas. Supprimez la pensée, et la rougeur cessera. Tout est là [1]. »

Parmi les malades que j'ai personnellement observés et traités, voici l'histoire d'un malheureux tombé, par

1. Pitres et Régis, *Obsession de la rougeur.*

l'effet de sa rougeur, aux derniers degrés de l'échelle sociale.

M. G..., 34 ans, garçon d'office à Paris.

Antécédents héréditaires. — Le père, âgé de 63 ans, est vivant, mais il est alcoolique, diabétique, d'une sénilité précoce. La mère, vivante aussi, est âgée de 58 ans, se porte bien, mais est sujette à des accidents nerveux et à des crises de rougeur. Trois frères sont également atteints de troubles névropathiques plus ou moins accusés.

Antécédents personnels. — Le malade, de 18 à 20 ans, s'est livré aux excès de tabac, à l'alcoolisme, à la masturbation. Il rougit depuis l'âge de 16 ans. A partir de cette époque, la rougeur n'a fait qu'augmenter, jusqu'au degré actuel, où une obsession de la rougeur est nettement constituée.

Cette aptitude à rougir a exercé sur tout le cours de son existence une influence désastreuse. Il y a une dizaine d'années, le malade s'occupa d'abord dans le commerce de vin que tenait son père. Mais, les affaires ayant périclité, il dut se résoudre à se placer comme employé dans une maison étrangère. C'est alors que commença la série de ses tribulations. Devenu gérant dans un grand café, il s'aperçut bientôt que ces fonctions ne lui convenaient guère, à cause de sa timidité, de sa faiblesse, de son manque d'autorité pour diriger son personnel. Il se trouvait gêné en présence du moindre de ses subordonnés, et n'osait pas lui adresser les réprimandes et les reproches qu'il

méritait. Son patron finit par s'apercevoir de ce manque d'aptitudes, et le renvoya.

Il chercha alors à se placer comme garçon dans un grand établissement. Mais les inconvénients de son infirmité augmentèrent encore dans cette nouvelle situation. Lorsqu'un client lui commandait une consommation, en le regardant en face, il rougissait, perdait la tête, se tournait pour cacher son visage, et dans cet état de confusion, oubliait complètement la commande qui lui était faite. Les femmes le troublent plus que les hommes, « surtout les femmes bien habillées ». Si on lui réitère l'ordre, l'émotion augmente encore, ses jambes se mettent à trembler, son corps se couvre de sueur, il devient stupide au point qu'on le croit égaré ou ivre.

Dans ces conditions, rien d'étonnant à ce qu'il ait perdu successivement toutes ses places. Il est descendu ainsi, de degré en degré, en passant dans des établissements d'importance de moins en moins grande, pour échouer finalement comme laveur de vaisselle dans un sous-sol, où il se trouve du moins à l'abri des regards troublants.

État actuel. — Le malade est maigre, anémié, avec une face pâle et anxieuse. Il présente des signes évidents de dégénérescence : oreilles mal ourlées, détachées de la tête, dents irrégulières, palais ogival, front proéminent, calvitie précoce. Au point de vue mental, il déclare être impressionnable, timide, irrésolu, enclin à des interrogations, à des scrupules. Ses fonctions digestives sont mau-

vaises il est sujet à de violentes palpitations cardiaques.

Mais sa grande souffrance, c'est l'aptitude excessive à rougir. Lorsqu'on le regarde, le sang lui monte au visage, il se trouble, la parole s'embarrasse, le cœur palpite, il est étreint par une angoisse inexprimable Alors, pendant une minute, il est absolument incapable de parler et d'agir librement. Il ne cherche qu'à cacher son trouble, en faisant semblant de s'occuper à autre chose. Chaque fois qu'il doit se montrer en public, parler à quelqu'un, ce lui est une véritable torture. A l'avance, il a peur de rougir et, le moment venu, il ne manque pas de le faire. Tout seul, lorsqu'il est livré à ses pensées, c'est à la rougeur qu'il songe exclusivement. Il déplore l'humilité de sa situation, se révolte contre le ridicule de son infirmité, se désespère de sa ténacité impitoyable. La vie lui est devenue une lourde charge. La joie des autres lui est un supplice et, si sa guérison est impossible, le suicide lui apparaît comme la solution unique et nécessaire de sa triste existence[1].

Le *mécanisme* psychologique de ces phobies et obsessions est celui de tous les autres accidents du même genre. Une phobie liée à la timidité, la phobie de la rougeur par exemple, est constituée par deux éléments : le phénomène initial, rougeur du visage ; le phénomène consécutif, émotion anxieuse ressentie par le sujet à l'appa-

1. J'ai observé depuis plusieurs cas de « phobie du regard » bien distincte de la phobie de la rougeur. Ici le sujet ne craint plus de rougir, mais redoute le regard des autres qui se pose sur lui. Ces faits feront l'objet d'un travail ultérieur.

rition de cette rougeur. Il se forme par la répétition et par l'habitude une relation fonctionnelle entre ces deux phénomènes primitivement distincts : 1° la rougeur, 2° l'angoisse qui l'accompagne; de sorte que bientôt l'un d'eux provoque presque invariablement l'autre. Les sujets ne rougissent plus guère sans éprouver l'angoisse, et l'angoisse, réveillée par tout ce qui touche à l'idée de rougir, provoque immédiatement la rougeur. Ces phénomènes se produisent suivant le mécanisme habituel des hypermnésies émotives.

Un point d'*étiologie*, pour finir. Sous quelles influences, par quelles causes, la timidité normale vient-elle à s'aggraver, à se transformer en événement pathologique?

L'exagération morbide des symptômes de la timidité se présente soit d'une façon temporaire, soit d'une façon durable. Elle survient, d'une façon temporaire, dans des occasions très diverses :

Tantôt, c'est une jeune fille sensitive, au moment de la puberté, atteinte de chloro-anémie et de faiblesse générale, qui devient subitement craintive, sauvage, timide;

Tantôt, c'est un candidat à un examen, à un concours, vivant dans de mauvaises conditions d'hygiène, qui vient de traverser une période de surmenage intellectuel, et qui se retrouve impressionnable, nerveux, hésitant, timide;

Tantôt, c'est un travailleur de cabinet qui, fatigué par un travail prolongé, manque d'assurance pour se mêler au monde, n'ose plus payer de sa personne en public;

Tantôt, c'est un convalescent de pyrexie grave, pneumonie, typhoïde, diphtérie, qui conserve, à son lever, un certain degré d'appréhension et d'incertitude;

Tantôt, c'est un profond chagrin, une violente secousse morale qui a fortement ébranlé, déprimé et découragé un individu;

Tantôt, c'est une affection organique de l'estomac, du foie, de la vessie, ou encore une fracture, une hernie, qui préoccupent un malade, et le rendent anxieux et pusillanime;

Tantôt enfin, c'est une paralysie générale au début qui évolue sous un type mélancolique, micromaniaque, etc.

Dans tous ces cas, la timidité native des sujets atteints s'exagère et se renforce à la faveur de l'affaiblissement général de l'organisme et de l'impressionnabilité qui l'accompagne. Elle est liée à un état de dépression nerveuse, de neurasthénie, et c'est bien sur un terrain neurasthénique qu'éclosent les timidités morbides passagères, avec leurs accidents émotionnels, abouliques et phobiques.

Mais, le plus souvent, la cause étant transitoire, les effets le seront aussi; et quand guérit l'anémie, la neurasthénie, la fracture, etc., la timidité s'atténue de même, et perd ses caractères pathologiques, pour redevenir ce qu'elle était avant l'affection intercurrente.

En revanche, la timidité morbide qui s'installe d'une façon permanente se rattache à une cause essentielle, la dégénérescence. L'expérience clinique montre que dès

qu'un trouble psychique persiste au delà de sa durée naturelle et tend à devenir chronique, c'est que le terrain du malade est porteur de tares, est entaché de dégénérescence. Pitres et Régis ont observé que tous leurs malades atteints d'éreuthophobie étaient soit des neurasthéniques constitutionnels, c'est-à-dire des dégénérés à un degré léger, soit des dégénérés à stigmates plus graves. Moi-même, dans un travail déjà mentionné[1], je me suis appliqué à mettre en regard trois malades affectés de rougeur émotive et à comparer leurs symptômes et l'évolution de leur affection. J'ai trouvé que, chez le premier, indemne de toutes tares, une tendance très forte à rougir en public n'éveillait qu'un minimum de retentissement mental secondaire et ne provoquait ni phobie, ni obsession. Chez le second, de tempérament déjà névropathique, la rougeur se compliquait d'appréhension anxieuse de son retour, de phobie. Enfin, chez le troisième, dont j'ai donné plus haut l'histoire, et qui est un grand dégénéré, nous avons trouvé une obsession confirmée.

Cette émotion anxieuse qui se fixe sur le souvenir de l'événement initial pour l'exagérer, le conserver, l'imposer à la conscience, dépend en réalité directement de la dégénérescence. Car ce n'est ni la rougeur, ni la gêne, ni le trouble initial qui fournissent la matière de l'émotion pathologique : ces symptômes ne signifient pas grand chose par eux-mêmes, puisqu'il y a des sujets qui les portent sans s'en émouvoir autrement. C'est la réaction

1. *Les formes pathologiques de la rougeur émotive.*

du sujet envers eux qui leur donne toute leur importance. Si le sujet est, par tempérament, insouciant, optimiste, il prendra son parti de sa petite infirmité, celle-ci restera un inconvénient sans jamais devenir un mal véritable. Au contraire, si le sujet est impressionnable, s'il se préoccupe, s'inquiète, s'affecte de son accident, immédiatement celui-ci va grandir en importance et prendre des proportions anormales : et les conséquences pathologiques se produiront.

Ainsi plus le sujet sera impressionnable, plus il sera porté à la polarisation de la vie affective autour d'une représentation mentale unique, plus il aura de chances, toutes choses égales d'ailleurs, de contracter une ou plusieurs phobies à l'occasion des circonstances un peu frappantes de la vie. Or cette aptitude à la polarisation de la vie affective, cette tendance à la fixité des idées, des émotions et des sentiments appartient en particulier aux cerveaux chargés de tares névropathiques héréditaires ou acquises. Et la gravité de ces tares organiques fournit, jusqu'à un certain point, la mesure de la gravité des accidents psychiques.

C'est donc, en somme, la modalité du tempérament du sujet qui fera qu'une timidité sera pathologique ou normale. Et quand ce tempérament prépare et favorise les grands troubles psychiques des phobies, des obsessions, des aboulies inhibitoires, etc., on peut affirmer hardiment que dans leur étiologie le rôle principal appartient à la dégénérescence.

CHAPITRE VI

PROPHYLAXIE. — THÉRAPEUTIQUE

Pour la timidité, comme pour toute maladie, mieux vaut prévenir que guérir. C'est d'une prophylaxie prévoyante que nous obtiendrons les ressources les plus efficaces pour combattre les conséquences morbides de la timidité.

PROPHYLAXIE

Hérédité. — Les formes graves étant liées à un fond de névropathie constitutionnelle, de dégénérescence, la prophylaxie de la timidité se confond avec la lutte contre la dégénérescence. Moins il y aura d'individus congénitalement tarés, moins il y aura de grands timides. Et si des parents, ayant souffert de la timidité, désirent épargner ces mêmes tourments à leur descendance, leur premier soin devra être de se placer dans les meilleures conditions pour la procréation d'enfants normaux, sains, équilibrés et calmes. A cet égard, on ne peut qu'applaudir

aux projets surgis de divers côtés, tendant à réglementer les mariages, ainsi qu'aux campagnes contre l'alcoolisme, la tuberculose, la syphilis, à toutes ces initiatives éclairées et généreuses qui cherchent à soulager l'humanité de ses tares dégénératives[1].

Éducation. — Après l'hérédité, l'éducation est le grand facteur étiologique de la timidité. C'est à l'éducation défectueuse que mes correspondants les plus intelligents ont attribué leur timidité. L'éducation actuelle en France a été beaucoup critiquée et attaquée dans ces derniers temps, et à juste titre, le plus souvent. En effet, pour les jeunes garçons, l'internat, les mauvaises conditions hygiéniques, le surmenage mental, l'insuffisance d'exercice musculaire, les pratiques masturbatoires, etc., tout ce régime de vie déplorable n'est certes pas fait pour neutraliser une timidité native, et n'a que trop souvent pour effet de produire des hommes à santé délicate, à mentalité faussée, à impressionnabilité extrême, sans énergie physique et psychique, sans habileté et sans aptitudes pratiques, incapables de se conduire et de lutter avec succès dans les conflits quotidiens de la concurrence vitale.

A cette éducation française détestable, on a opposé l'éducation anglaise, où la vie physique, la liberté, l'initiative, tiennent la première place[2]. Peut-être, est-ce à

1. Cf. Hartenberg, *Contre la Dégénérescence* (*Revue de Psychologie clin. et thér.*, mai 1900), et *Solution d'un problème* (*Id.*, juin 1900).

2. Cf. Guyau, *Éducation et hérédité*; Paris, Alcan.

cause de son bon système d'éducation que la race anglo-saxonne m'est apparue comme la moins timide. Il faut donc nous inspirer de l'exemple de l'Angleterre et de l'Amérique pour l'éducation des enfants délicats et timides. On devra viser : 1° à atténuer l'émotivité générale, dont la timidité n'est qu'un mode particulier; 2° à fortifier la volonté, l'assurance, la confiance en soi, l'initiative individuelle; 3° à habituer de bonne heure les enfants aux contacts sociaux avec les étrangers, à paraître en public, à payer de leur personne, etc. Dans ce but, exercice physique, nourriture substantielle, travaux manuels, concours d'émulation, développement du sentiment de responsabilité, compagnie précoce des femmes, rapports avec les étrangers, etc., répondront aux indications principales.

De plus, chez les sujets très timides, on pourrait mettre en œuvre certains procédés éducatifs, s'adressant directement à leur timidité. Ainsi, un professeur très expert en psychologie pédagogique me suggère quelques avis fort intéressants.

Par exemple, beaucoup d'enfants n'osent pas répondre en classe, même lorsqu'ils connaissent la question, uniquement par timidité, par peur de se mettre en évidence parmi leurs camarades. Pour ceux-là, on pourrait commander des exercices consistant à faire lire d'abord tous les élèves de la classe à haute voix, puis deux élèves seulement, puis le timide tout seul, de façon à l'habituer à émettre sa voix et à l'entendre résonner dans la salle.

On pourrait utiliser le chant, dans la même intention : chœur des élèves d'abord, puis duo, et enfin solo de l'élève timide.

Le même procédé, à l'égard des gestes, réussirait également, au moyen des exercices d'ensemble et de la danse. Ainsi peu à peu, par la répétition, on habituerait le timide à agir, à parler, à chanter tout seul sous les regards de ses camarades et de son maître, en somme, devant un public; et peu à peu, il acquerrait cette assurance, cette confiance en soi, qui lui faisaient primitivement défaut.

En même temps, le professeur userait habilement de son autorité et de son influence pour encourager, soutenir, réconforter le timide, lui persuader qu'il n'est pas plus maladroit et qu'il peut faire aussi bien que les autres. Il combattrait le penchant du timide à s'isoler; il l'engagerait à se mêler aux causeries, aux jeux de ses camarades. Il veillerait aussi à ce que ceux-ci ne tournent pas en dérision les défauts physiques ou psychiques qui peuvent susciter la timidité. Car des détails minimes suffisent parfois pour rendre un enfant timide; le seul fait d'être le plus grand de la classe, le mieux ou le plus mal habillé, le premier dans les compositions, produit de la gêne et du malaise : en principe, tout ce qui le distingue de ses semblables et le met tant soit peu en évidence, est une cause possible d'intimidation. Le maître clairvoyant découvrirait ces motifs cachés de timidité et chercherait à en prévenir les conséquences.

Mais il se gardera toujours de heurter de front la timidité de son élève; si ce dernier a commis une maladresse, il ne l'en reprendra pas directement, il ne la fera pas remarquer avec insistance; il s'efforcera au contraire de l'atténuer, de la faire passer inaperçue aux yeux mêmes de son auteur. C'est indirectement seulement et par voie détournée qu'on doit chercher à remédier aux désordres émotifs des timides. Et avec raison La Rochefoucauld a pu écrire : « La timidité est un défaut dont il est dangereux de reprendre les personnes qu'on en veut corriger[1]. »

Voici un exemple des conséquences de cette faute psychologique des éducateurs :

« Quant à mon éducation, ma mère, la meilleure, la plus tendre mère qu'on puisse imaginer, a beaucoup augmenté ma timidité, sans le vouloir, bien entendu. Chaque fois que j'avais été timide (souvent plus timide envers ceux que je connaissais, envers des parents qu'envers des étrangers), elle m'expliquait pourquoi c'était inutile, etc. Je la priais : « Ne le dis pas, cela « augmente le mal », mais elle n'a jamais pu comprendre cela et mon trouble augmentait quand je voyais qu'elle m'observait. D'autres plaisantaient ma timidité; d'autres encore, l'interprétant mal, me croyaient fier et froid, et furent froissés, ce qui me troublait encore plus[2]. »

1. *Maximes*. CCCCLXXX.

2. Sautarel, *Contribution à l'étude des obsessions-inhibitions*, Thèse de Bordeaux, 1898.

THÉRAPEUTIQUE.

Lorsque l'enfant timide parvient à l'âge adulte, deux sorts différents sont réservés à sa timidité : ou bien elle s'atténue jusqu'à disparaître, ou bien elle persiste et souvent se fortifie.

Dans la majorité des cas, chez les sujets normaux, il est de règle que la timidité diminue au sortir de l'adolescence, entre la vingtième et la trentième année, pour ne plus laisser que des traces insignifiantes dans l'âge mûr : cette impressionnabilité excessive de l'enfant s'est usée au contact des hommes et des choses, parmi les péripéties de la vie collective, comme s'épuisent et s'éteignent tant d'autres émotions et sentiments, toutes les illusions de jeunesse, qui sont l'apanage de la naïveté, de la crédulité, de l'ignorance et qui s'en vont par l'expérience de la réalité.

Cette atténuation de la timidité se réalise en vertu de l'évolution naturelle du caractère qui se modifie avec l'âge. Cependant le sujet lui-même y prend une part active en combattant avec sa volonté propre les symptômes pénibles et les conséquences fâcheuses de son émotion. La guérison de l'infirmité est donc l'œuvre autant que des événements, des circonstances, des nécessités de la vie, celle de l'individu lui-même. Avec ses ressources personnelles d'énergie et de domination, il devient maître de son mal, se guérit lui-même, réalise une véritable auto-thérapie psychique.

Auto-thérapie. — Quand le sujet timide, au terme de ses années d'apprentissage scolaire, se voit obligé d'entrer dans une carrière active où il devra payer de sa personne et faire acte d'initiative, il se trouve violemment tiraillé entre deux forces contraires : d'une part la nécessité de gagner sa vie, le besoin de se créer une situation, ou bien certains sentiments comme l'ambition, la vanité, la cupidité, l'orgueil, qui tous le poussent vers l'action ; d'autre part, la timidité qui l'en éloigne, qui lui oppose des obstacles continuels et désespérants. Une lutte va donc s'ouvrir entre la timidité inhibitoire et la force impulsive que dirige la volonté consciente et réfléchie. Toute l'adolescence des timides est remplie par cette lutte : on en trouve d'innombrables échos dans toutes les confessions, autobiographies et créations littéraires des écrivains. J'ai déjà abordé cette question plus haut : je n'y reviendrai pas.

Rien n'est plus intéressant que l'étude des armes, de la tactique, des ruses de guerre employées par les timides dans leur campagne contre la timidité.

Les uns cherchent à se placer artificiellement dans un état d'exaltation, de surexcitation imaginative, de tempête intérieure dont les vagues renverseront les digues de leur timidité. Ainsi, Julien Sorel entretenait son enthousiasme conquérant par l'exemple de Napoléon et la lecture répétée « du livre inspiré qui retrempait son âme », le *Mémorial de Sainte-Hélène*[1].

1. *Le Rouge et le Noir*, I, p. 51.

D'autres préconisent des formules, s'imposent des exercices pour servir de point d'appui et d'entraînement à leur volonté vacillante. Stendhal, d'après Mérimée, avait la spécialité de ces formules.

« Après les maximes, venaient les recettes qu'il (Stendhal) offrait garanties. Je m'en rappelle quelques-unes. Une des grandes causes de nos tourments, c'est la mauvaise honte. Pour un jeune homme, c'est une affaire que d'entrer dans un salon. Il s'imagine que tout le monde le regarde et meurt de peur qu'il n'y ait quelque chose dans sa tenue qui ne soit pas absolument irréprochable. Un de nos amis souffrait plus que personne de cette timidité et Beyle disait de lui que, lorsqu'il entrait dans le salon de Mme Pasta, on croyait toujours qu'il avait cassé quelque porcelaine dans l'antichambre. « Je vous « conseille ma recette d'autrefois, lui disait-il. Entrez avec « l'attitude que le hasard vous a fait prendre dans l'escalier, « convenable ou non, peu importe; soyez comme la statue « du Commandeur, et ne changez de maintien que lorsque « l'émotion de l'entrée aura complètement disparu [1]. »

« Bien qu'il n'ait jamais été très hardi auprès des femmes, il prêchait la témérité aux jeunes gens : « On réussit, « disait-il, une fois sur dix. Mettons une fois sur vingt; est- « ce que la chance d'être heureux une fois, ne vaut pas la « peine de risquer dix-neuf affronts et même dix-neuf ridi- « cules?... Si vous vous trouvez seul avec une femme, je

1. Prosper Mérimée, *Portraits historiques et littéraires*, p. 172; Paris, Michel Lévy, 1874.

« vous donne cinq minutes pour vous préparer à l'effort « prodigieux de lui dire : *Je vous aime*. Dites-vous : « Je « suis un lâche, si je n'ai pas dit cela avant cinq minutes. » « N'importe de quel air et dans quels termes, vous ferez « votre compliment. Suffit que la glace soit brisée et que « vous vous soyiez bien déterminé à vous mépriser vous- « même, si vous manquez de cœur[1]. »

Stendhal a d'ailleurs condensé tout son enseignement dans cette brève et énergique formule, bien digne d'un officier de cavalerie : « Je suis d'avis que le caractère de la force est de se f... de tout, et d'aller en avant[2] ! »

Les livres de Maurice Barrès, tant goûtés jadis par les jeunes gens, ne sont autre chose que des manuels d'autothérapie de la timidité. Son héros Philippe, qui est à la fois un sensitif et un ambitieux, veut « bâtir au milieu du siècle, parce qu'il y a un certain nombre d'appétits qui ne peuvent se satisfaire que dans la vie active ». Pourtant, il est craintif, il n'ose pas. « Il se penchait du haut d'une tour, comme d'un temple, sur la vie. Il y voyait grouiller les barbares, il tremblait à l'idée de descendre parmi eux : ce lui était une répulsion et une timidité, avec une angoisse[3]. »

Alors, pour se fortifier contre ces adversaires futurs, pour acquérir de l'assurance et du courage, il collectionne des formules d'énergie et s'entraîne à des exercices spiri-

1. Prosper Mérimée, *Portraits historiques et littéraires*, p. 173.
2. *Réflexions sur divers sujets.*
3. *Sous l'œil des Barbares*, p. 258.

tuels. Son but, c'est une connaissance parfaite de son organisation physique et mentale, de ses aptitudes, de ses moyens, de ses avantages et de ses faiblesses, l'acquisition d'une volonté directrice, d'une maîtrise absolue de soi, dont l'usage lui permettrait de se conduire, en toutes circonstances, comme un « homme libre ».

« C'est de manquer d'énergie et de ne savoir où s'intéresser, que souffre le jeune homme moderne, si prodigieusement renseigné sur les façons de sentir. Eh bien! qu'il apprenne à se connaître, il distinguera où sont ses curiosités sincères, la direction de son instinct, sa vérité. Au sortir de cette étude obstinée de son Moi, à laquelle il ne retournera pas plus qu'on ne retourne à sa vingtième année, je lui vois une admirable force de sentir, plus d'énergie, de la jeunesse enfin, et moins de puissance de souffrir. Incomparables bénéfices [1]! »

Et quand le jeune ambitieux a fini par triompher de ses angoisses juvéniles, a su « bâtir au milieu de son siècle », voici quelle est son opinion rétrospective : « ... Vraiment, quand j'étais très jeune, sous l'œil des Barbares, et encore à Jersey, je me méfiais avec excès du monde extérieur. Il est repoussant, mais presque inoffensif. Comme on saisit l'onagre par le nez, il faut maîtriser les hommes en les empoignant par leur vanité. Avec un peu d'alcool, des viandes saignantes à ses repas, de l'argent dans ses poches, on peut supporter tous les contacts [2]. »

1. *Loc. cit.*, p. 47.
2. *Un homme libre*,

Stendhal attribuait aussi à l'argent une grande importance. Il écrit de sa timidité : « Il faut absolument m'en guérir : le meilleur moyen serait d'être assez riche pour porter pendant un an au moins, chaque jour, cent louis en or sur moi. Ce poids continuel que je saurais être d'or détruirait la racine du mal [1]. »

D'autres timides, au moment d'oser, au moment d'agir, font appel, pour soutenir leur volonté chancelante, à des subterfuges, des procédés destinés à prévenir, à surmonter, à dissimuler leur trouble émotionnel.

Certains « se donnent du cœur » avec une boisson alcoolique ou stimulante. « Le timide tempérament mélancolique parvient quelquefois à se rapprocher du sanguin, comme dit Montaigne, par l'ivresse du vin de Champagne, pourvu toutefois qu'il ne se la donne pas exprès [2]. » Restriction fort juste : car une ivresse de commande ne produirait qu'un état d'énervement plus fâcheux encore que la paralysie émotionnelle.

M. Dugas cite le cas d'un timide qui prévient ses accès d'intimidation au moyen d'un collyre à la cocaïne. « J'ai la vue faible, dit-il, et mes yeux clignotent à la lumière trop vive. La cocaïne ayant pour effet d'immobiliser l'œil momentanément, quand j'en fais usage, je puis fixer mon interlocuteur, et cela me donne de l'aplomb [3]. »

De la même façon agissent les lunettes noires que

1. *Journal intime.*
2. Stendhal, *De l'Amour*, p. 225; Paris, Calmann Lévy, 1891.
3. Dugas, *loc. cit.*, p. 44.

mettent certains timides pour se donner de l'assurance, et encore la voilette que portent beaucoup de femmes dans cette même intention. Nombre d'entre elles ne pourraient sortir dans la rue, le visage découvert. Derrière ce léger réseau « je me sens mieux chez moi », disent-elles.

Enfin, pour tenir une contenance en public, les femmes utilisent l'éventail, le porte-carte, le porte-monnaie, l'ombrelle, la face-à-main, et les hommes font servir dans le même but la canne, la cigarette, etc. Beaucoup de timides ne peuvent entrer dans un café qu'une cigarette à la bouche.

Les phrases d'approbation, les sourires sont employés encore, comme d'ailleurs toutes les attitudes factices que j'ai étudiées plus haut. « Pour dissimuler ma timidité dans la rue, m'écrit un jeune homme, je sifflote, mais la cigarette est mon moyen favori. Je parle aussi, mais uniquement pour parler, parce que je me dis qu'il faut parler; mais chaque mot sonne creux dans ma tête. Quelquefois, je ris aussi par contenance, mais ce rire me fait plutôt mal, et j'en éprouve parfois une douleur à la face. »

Tous ces moyens, quels qu'ils soient, concourent au même résultat : rendre possibles et supportables les contacts du timide avec son prochain. Tel est donc le but de l'auto-thérapie des timides : faciliter la sociabilité et donner de l'assurance. Et peu à peu, par la répétition des victoires partielles réalisées par la volonté du timide sur son émotion angoissante et paralysante, se crée une

victoire plus générale de la volonté sur la timidité. A mesure que se multiplient les contacts, la sensibilité s'émousse et la confiance s'établit. Et ainsi, progressivement, la timidité s'en va, chassée par la volonté et par l'habitude.

En assimilant autrefois [1] la timidité à la peur, je disais que « le timide a peur des hommes, comme chacun a peur d'un gouffre, d'un animal sauvage, des dangers de tout genre. Au même titre que la peur, la timidité est une émotion naturelle : elle doit donc être soumise aux mêmes lois de progression et de décroissance que les émotions naturelles, et en particulier que la peur. Or, nous connaissons des individus qui parviennent à maîtriser certaines émotions et à s'affranchir de leur empire. Tel est, par exemple, l'acrobate qui a vaincu son vertige et sa peur des espaces et qui évolue sûrement sous la coupole d'un cirque. Tel est encore le dompteur, qui affronte la férocité d'un fauve dans sa cage. Acrobate et dompteur ont maîtrisé leur émotion à force d'exercices répétés et d'entraînement assidu. Lorsqu'on voit sans cesse le danger, on se familiarise avec lui : les grands explorateurs, qui cent fois ont risqué leur vie, ne connaissent plus la peur. Eh bien! ce que ces hommes ont fait pour le péril vrai et la crainte justifiée, il faut que le timide le fasse pour le péril imaginaire et la crainte illusoire. Comme eux se sont familiarisés avec la peur des

1. Hartenberg, *La Timidité* (*Revue de psychologie clin. et thér.* fév. 1899).

choses, il faut que lui se familiarise avec la peur des hommes. C'est par des contacts répétés avec nos semblables que la timidité s'atténue. Son remède le plus habituel, on l'a constaté depuis longtemps, n'est autre que la familiarité. »

La familiarité, voilà donc l'attitude sociale que devront rechercher les timides. C'est elle que conseillait Vauvenargues :

« Ce n'est que par la familiarité qu'on guérit de la timidité ; ce n'est que dans un commerce libre et ingénu qu'on peut bien connaître les hommes, qu'on se tâte, qu'on se démêle, et qu'on se mesure avec eux.

« Aimez la familiarité, mon cher ami : elle rend l'esprit souple, délié, modeste, maniable, déconcerte la vanité, et donne, sous un air de liberté et de franchise, une prudence qui n'est pas fondée sur les illusions de l'esprit, mais sur les principes indubitables de l'expérience. Ceux qui ne sortent pas d'eux-mêmes sont tout d'une pièce ; ils craignent les hommes qu'ils ne connaissent pas ; ils les évitent, ils se cachent au monde et à eux-mêmes, et leur cœur est toujours serré. Donnez plus d'essor à votre âme.... Vous saurez vous servir des hommes et vous en défendre ; vous les connaîtrez ; enfin vous aurez la sagesse dont les gens timides ont voulu se revêtir avant le temps, et qui est avortée dans leur sein [1]. »

Tels sont les divers éléments de cette auto-thérapie que le timide adulte réalise chez lui-même : elle consiste, en

1. *Conseils à un jeune homme.*

somme, en une domination de l'émotion par la volonté et en un épuisement de cette émotion par l'usage.

Aussi les timides qui parviennent à se dominer et à triompher dans la vie active, loin d'être des faibles de volonté, des abouliques, sont, au contraire, des hommes d'une énergie supérieure, plus haute que la normale, puisqu'en plus de l'obstacle extérieur que leur effort se propose de vaincre, il leur faut surmonter d'abord l'obstacle intérieur qui est en eux, la résistance de leur timidité. Ils doivent triompher à la fois de l'adversaire du dehors et de l'adversaire du dedans.

C'est pourquoi les timides qui ont surmonté leur timidité sont peut-être les plus énergiques des hommes. Et parmi ceux qui se distinguent dans l'histoire par leurs paroles et par leurs actes, ceux qui surent tenir un rôle sous les yeux du monde, ceux dont nous admirons le plus la carrière de volonté et d'audace, peut-être trouverions-nous, si nous en faisions la revue, que les plus grands et les plus glorieux furent originellement des timides.

Traitement médical. — C'est chez les sujets anormaux seulement, entachés de tares névropathiques ou dégénératives, et incapables de se rendre maître par leurs propres forces de leur timidité, que le traitement médical aura à intervenir.

Le traitement variera selon la forme de la timidité morbide, selon que celle-ci consistera seulement en une simple exagération de l'émotivité spécifique, ou selon

qu'elle sera compliquée de phobies et d'obsessions systématisées.

Dans le premier cas, il faut s'adresser tout d'abord au fond névropathique du malade. On prescrira donc les recommandations ordinaires, relatives à l'hygiène, à l'alimentation, etc.

Hygiène. — Vie simple, régulière, sans fatigue, sans excès. Promenades au grand air, distractions calmes, en évitant les plaisirs énervants ou fatigants. Activité physique proportionnée à la résistance du sujet. Repos et sommeil suffisants. Hygiène sexuelle.

Régime alimentaire. — Nourriture saine et substantielle. Viandes rôties ou grillées. Œufs. Laitages. Légumes verts. Compotes, fruits. Abstention d'aliments fermentés, excitants et toxiques, tels que fromages, conserves, mets épicés, poissons de mer, etc. Comme boisson, eau rougie de peu de vin, ou même eau pure ou lait, si l'estomac le tolère. Ni vin pur, ni alcools, ni thé, ni café, etc. Les repas doivent être pris à heure fixe; ne pas manger trop vite et bien mastiquer les aliments.

Des soins spéciaux seront prescrits, si quelque organe était atteint de troubles chroniques.

L'émotivité fondamentale sera combattu par les sédatifs du système nerveux : bromures, opium, codéine, chloral, valériane, véronal, etc.

Les agents physiques, qui exercent une action si favorable sur les échanges nutritifs et la prospérité organique, sont hautement indiqués. On conseillera donc, avec les

précautions commandées par la prudence, l'hydrothérapie (bains, douches, lotions), l'aérothérapie, le massage (massage musculaire et massage profond des organes), la gymnastique active, l'électrothérapie (franklinisation, faradisation généralisée), etc. Un des effets à rechercher par ces cures, qui est de première importance pour les timides, c'est l'augmentation du tonus musculaire. Les sensations musculaires sont un des éléments essentiels de la cénesthésie, et ce sont surtout elles qui fournissent à la conscience le sentiment subjectif de l'énergie et de l'effort. Chez le sujet aboulique, où ce sentiment fait défaut, j'ai toujours constaté une diminution très nette de la tonicité musculaire, une certaine paresse des muscles à se contracter sous l'influence des excitations nerveuses. Il y a donc une indication toute spéciale à relever chez ces malades le tonus musculaire. C'est lui qui donnera aux timides ce sentiment d'énergie, cette assurance musculaire, cette confiance en soi dont ils ont tant besoin. Dans ce but agiront principalement le massage, la faradisation des masses musculaires, la gymnastique active. On pourra y joindre l'action de la strychnine prise à l'intérieur.

Le second point du traitement consiste dans l'éducation de la motilité volontaire. D'abord par des mouvements méthodiquement réglés, on exercera les fonctions des centres moteurs du névraxe, en priant le sujet de fixer toute son attention sur les mouvements exécutés. On s'appliquera spécialement à favoriser les mouvements

d'extension et d'abduction qui sont toujours limités chez les sujets déprimés et abouliques. (Expérience de Münsterberg.)

Puis on réalisera une véritable gymnastique cérébrale par des exercices d'attitudes musculaires. Depuis longtemps les observateurs ont remarqué que la manifestation extérieure, l'expression d'un état affectif, réalisée artificiellement, ne tarde pas à provoquer l'état affectif lui-même auquel elle correspond. Ainsi le rire, même simulé, finit par produire la joie; les larmes appellent la tristesse, etc. En conséquence, il sera possible, en faisant réaliser sur commande aux timides l'attitude et l'allure de la décision et de l'énergie, de développer en eux ces sentiments véritables. Les sujets se tiennent en général dans une attitude humble, la tête fléchie, parlant à voix basse, ébauchant des gestes indécis et embarrassés, baissant le regard, etc. Il convient alors, par des exercices systématiques, de les inciter à redresser la tête et le buste, à regarder franchement et hardiment le visage de leur interlocuteur, à exécuter des gestes fermes et décidés, à parler d'une voix sonore et forte, etc. C'est du reste la méthode employée dans les casernes par les sergents instructeurs pour habituer les jeunes soldats à répondre convenablement. On parvient ainsi, au bout d'un certain temps, à créer chez les timides des attitudes cérébrales correspondantes aux attitudes musculaires et à développer la décision, la confiance en soi, l'énergie volontaire.

Dans ce même but, les sports, et en particulier l'es-

crime, pourraient fournir des adjuvants utiles. L'escrime, en effet, développe cette assurance de la tenue, cette exactitude du geste, cette promptitude du jugement, qui sont les bonnes conditions d'une volonté agissante. Sur la planche, le tireur apprend à regarder son adversaire en face, à ne pas cligner des yeux devant la pointe de sa lame, à jouer de finesse et de rapidité, en même temps qu'il s'échauffe par l'ardeur de l'engagement, s'excite par les appels et les chocs du fer, soutenu, entraîné par les mêmes sentiments d'émulation, d'orgueil, d'amour-propre qui sont les stimulants habituels de la concurrence vitale. Au besoin, le médecin expliquerait au maître d'armes la vraie portée de cet exercice, qui ne vise pas ici à la recherche d'un jeu correct et classique, mais avant tout à l'éducation de la motilité volontaire. A cet égard, le jeu de l'épée, plus brutal et plus énergique, serait peut-être préférable au jeu plus délicat du fleuret.

Enfin le médecin fera un emploi judicieux de la suggestion verbale. Par des discours habiles, inspirés par la personnalité, la situation, la vie passée et présente du malade, il cherchera à éveiller et à stimuler en lui ce sentiment fondamental de la sphère affective, qui est à la base de toute volonté et qui, suivant les cas, sera l'orgueil, l'ambition, la vanité, l'amour, etc. On lui présentera mille motifs d'agir, mille raisons excellentes pour surmonter les obstacles de la timidité. On l'encouragera, le réconfortera, lui donnera confiance en lui-même et espoir dans l'avenir.

Telles sont, brièvement indiquées, les grandes lignes de la thérapeutique à appliquer chez ces sujets timides. Il est impossible de préciser davantage, car on comprend sans peine que le détail de ces applications varie, dans une large mesure, avec l'individualité des malades. On devine aussi le rôle primordial que joue dans ces traitements la personnalité du médecin qui les dirige. Sans insister sur la nécessité de poser d'abord un bon diagnostic, physique et psychique, de gagner la confiance du malade, d'obtenir sa docilité, il est indispensable en outre que tous ces exercices soient commandés par le médecin lui-même, pour en obtenir tous les avantages désirables. Sans doute, un traitement par les agents physiques, poursuivi dans un établissement spécial, pourra peut-être rendre de grands services, en fournissant au patient une quantité d'énergie vitale qui lui faisait défaut. Mais ce qui importe surtout, dans ces affections psychiques, c'est que l'énergie, fournie par des sources matérielles, soit canalisée et utilisée par l'activité psychique. Or, c'est la gymnastique cérébrale seule, l'éducation de la volonté, dirigée par le médecin, qui pourra accomplir cette œuvre. Et, si l'on se souvient de la délicatesse et de la complexité de l'organe cérébral et du mécanisme psychique, on comprendra ce qu'il faut d'habileté, de diplomatie, de patience, de persévérance, et aussi de connaissances spéciales en psychologie, pour mener à bonne fin cette tâche. C'est le spécialiste seul, familiarisé avec les méthodes de la psychologie thérapeutique, qui

pourra appliquer un traitement de ce genre, avec les garanties suffisantes et les plus grandes chances de succès.

Phobie de la rougeur. — Avant de faire appel aux ressources médicales, il est habituel que les éreutophobes cherchent d'abord à combattre ou à dissimuler leur infirmité, par diverses manœuvres qu'on a appelées les « moyens de défense[1] » des phobiques et des obsédés. Pitres et Régis en donnent d'intéressants exemples.

« Ce qu'il y a de vraiment curieux, ce sont les artifices auxquels ont recours les éreutophobes soit pour empêcher, soit pour dissimuler leurs crises de rougeur.

« S'empêcher de rougir est pour eux chose des plus difficiles, car pour faire effort dans ce but il faut y penser, et penser à la rougeur, c'est incontestablement le meilleur moyen de la provoquer. Ils n'ont donc qu'un seul procédé un peu efficace, c'est de penser à autre chose. Beaucoup en usent et au moment où ils sentent venir la rougeur ils essaient de tourner leur esprit, de « s'attentionner ailleurs », comme ils disent, soit en lisant un journal, soit en causant avec quelqu'un, soit en parlant tout seuls à haute voix, soit en s'occupant à regarder, à sentir, à manipuler, à mâcher, à faire quelque chose : comme celui de nos sujets, un ouvrier, qui se plaçait une règle sur l'épaule et la balançait doucement, à la fois pour se captiver et pour se donner une contenance dans la rue.

1. Cf. Marcel Bellet, *Moyens de défense et psychothérapie dans les obsessions*, Thèse de Bordeaux, 1898.

Cela réussit quelquefois, mais pas toujours, et il est en somme assez rare que les obsédés de la rougeur puissent s'opposer à leur crise.

« En revanche, ils ont mille moyens, plus ingénieux les uns que les autres, de la dissimuler lorsqu'elle survient. Parmi ces moyens, certains leur sont pour ainsi dire communs et tous y ont naturellement recours. Ils consistent à se cacher la figure dans un journal en faisant semblant de lire, à se couvrir le visage avec les mains ou avec un mouchoir en simulant de se moucher, de s'essuyer la figure, de calmer un mal de dents, etc., etc La plupart ont des procédés particuliers. L'un enfonce son chapeau sur les yeux et prend l'attitude d'un homme harassé, qui n'en peut plus; un autre se couvre de son parapluie ou fait semblant de lire des affiches; un autre, si on lui adresse brusquement la parole quand il est à son travail, se baisse et a l'air de chercher quelque chose sous un meuble, etc. Mais le moyen employé le plus volontiers par les malades à la fois pour empêcher et pour cacher la rougeur, c'est de boire. Cinq de nos sujets sur huit hommes se livraient à la boisson dans ce but. Boire pour eux réalise un double avantage. En premier lieu, cela leur donne plus d'assurance, leur permet d'affronter les regards, de parler et d'agir comme tout le monde; en second lieu, la boisson colore leur visage et cette coloration rend, pensent-ils, leur rougeur émotive beaucoup moins visible; pure illusion d'ailleurs, car nous en connaissons un, devenu un ivrogne rubicond, chez

lequel les bouffées de rougeur sont restées tout aussi apparentes. Les boissons auxquelles ils ont recours de préférence, sont les plus fortes, l'eau-de-vie, le rhum, l'absinthe. Deux de nos malades ont fini par présenter à la longue des symptômes physiques et psychiques d'alcoolisme, et cependant la boisson leur répugnait et ils n'y avaient recours que par les temps ou dans les circonstances où ils redoutaient de rougir. L'un d'eux s'étant aperçu à vingt et un ans que quand il avait bu, il avait du toupet comme les autres, se mit à boire de temps en temps de l'alcool et de l'absinthe, comme préservatif de sa rougeur. Et comme il avait remarqué que l'excitant mettait environ vingt minutes à faire son œuvre, il avait soin de boire une petite demi-heure avant d'accomplir les actes qui coûtaient le plus à sa timidité. A ce moment, un peu étourdi, il aurait parlé, joué la comédie, bravé le monde entier.

« Mais ce ne sont là que des palliatifs. Ce que voudraient surtout ces malheureux, c'est ne plus rougir, ou masquer leur rougeur d'une façon constante. Ils conçoivent à cet égard toutes sortes de combinaisons étranges, qu'ils viennent proposer au médecin. L'un voudrait se poudrer la figure avec une poudre imperceptible, comme les femmes. Un autre demande à être délivré de son obsession par la suggestion. Un troisième, dans une lettre à l'un de nous, s'exprime ainsi : « Ne pourrait-on pas empêcher les gens de rougir malgré eux? N'existe-t-il pas une teinture imitant le rouge naturel qui pourrait

donner au teint une nuance feu permanente, de façon à avoir toujours le visage coloré? Ou bien ne pourrait-on pas infiltrer entre la première et la deuxième peau un liquide quelconque, absolument comme on fait pour un tatouage; seulement au lieu d'être bleu, ce serait rouge? »

L'histoire la plus curieuse, à cet égard, est celle de A..., l'un de nos malades. Désireux de guérir à tout prix, il entre à l'hôpital, dans le service de M. le professeur Pitres, et réclame des sangsues. On lui applique quatre sangsues à la région mastoïdienne et on laisse couler le sang assez abondamment. Le lendemain, le malade se sent mieux, mais il demande déjà une saignée plus forte, et peu de jours après, mécontent du résultat, il réclame une opération plus radicale, la ligature des deux carotides. On se décide à lui donner un semblant de satisfaction et à pousser l'essai de psychothérapie à ses dernières limites. M. le professeur Demons, après avoir endormi A..., lui fait une longue incision sur le trajet de la carotide droite. La plaie est refermée à l'aide de plusieurs points de suture et recouverte d'un pansement complet. Sur la pancarte on inscrit : « Ligature de la carotide droite ». Tout d'abord, le malade se trouve soulagé; il se regarde constamment à la glace. Le dixième jour on enlève les points de suture et on continue le pansement. Depuis plusieurs jours déjà, A... est inquiet, il trouve que l'effet produit laisse à désirer et demande la ligature de l'autre côté. Il redevient obsédé, irascible, violent. Il est renvoyé de l'hôpital après une algarade. Depuis, il est plus obsédé

que jamais et ne cesse de réclamer une opération nouvelle. « La carotide, dit-il, a réussi dans un genre parce que le sang monte moins : mais le cerveau est toujours très faible. C'est là qu'il faudrait travailler, prendre le mal dans sa racine. Pour moi ce qu'il faudrait, ce serait un changement de cerveau. Que voulez-vous? Mourir pour mourir[1]... »

Quant au traitement curatif de la phobie de la rougeur, il sera tout différent de celui de la timidité simple.

Il ne s'agit plus ici seulement de calmer l'émotivité et de fortifier la volonté, mais de combattre la prédisposition qu'ont les sujets à rougir d'une façon excessive. Cette prédisposition qui est le point de départ de l'éreuthophobie est représentée par certaines particularités physiologiques constituant ce que j'ai nommé « la base organique de l'éreuthophobie[1] ». Ce sont : 1° Un certain degré d'éréthisme cardiaque existant d'une façon habituelle, en dehors de toute émotion. 2° Une augmentation du calibre artériel intéressant à la fois les carotides qui sont grosses et animées de battements énergiques, et les artères de la tête qu'on voit sous la peau gonflées et pulsatiles. 3° Une tendance aux bouffées congestives de la tête, même pour des causes non émotionnelles. 4° Du dermographisme accusé.

En conséquence, au lieu de chercher vainement par

1. Pitres et Régis, *Obsession de la rougeur*, *loc. cit.*
2. Hartenberg, *La base organique de l'éreuthophobie* (*Presse Médicale*, 25 février 1911).

des pratiques psychothérapiques stériles, à extraire de la pensée du malade l'idée de rougir, me suis-je efforcé de combattre cette prédisposition afin que le sujet ne puisse plus rougir. Et alors, la phobie ne trouvant plus d'aliment, devra s'éteindre d'elle-même.

Pour obtenir ce résultat, il est essentiel d'abord de diminuer le plus possible la réplétion artérielle. Moins l'appareil circulatoire contiendra de liquide, moins les vaso-dilatations prendront d'ampleur.

On y parvient par la réduction des boissons. Non seulement le malade ne boira rien en mangeant, mais même dans l'intervalle des repas, il boira le moins possible, un demi-litre au maximum par vingt-quatre heures. Ensuite, je combats la vaso-dilatation de la tête par la quinine prise par la bouche et l'adrénaline en injections. Enfin, je calme l'émotivité anxieuse au moyen d'une association de codéine, de chloral et de bromure.

Grâce à cette synergie thérapeutique, on voit peu à peu les accès de rougeur diminuer d'intensité et de fréquence en même temps que l'appréhension de leur retour s'atténue. Et au bout de quelques semaines on obtient soit une guérison complète, soit une amélioration assez considérable pour permettre au malade, une existence normale.

Trac des artistes. — L'auto-thérapie rend des services contre le « trac » en fournissant à l'artiste des moyens de dissimulation ou de contrainte. Quelques-uns se

soumettent à des exercices préventifs, pour réduire au minimum les inconvénients de la crise émotionnelle.

Ainsi, Mme Bartet, qui était fort gênée, dans les débuts, par l'oppression émotive qui lui enlevait du souffle, se soumit à des exercices méthodiques de respiration ayant pour but de donner à sa respiration une ampleur, une égalité, une régularité assez stables, pour que, même durant le trac, son rythme ne pût se déranger.

M. Got, dans le même but, s'attachait à posséder si parfaitement son rôle, — gestes, paroles, attitudes, — que le jeu en fût devenu tout à fait machinal, et que le trac, même le plus intense, fût incapable de troubler le déroulement de l'automatisme acquis.

Au moment d'entrer en scène, la plupart des artistes ont un geste familier, qui leur sert de point d'appui à la volonté et d'auxiliaire pour se dominer et se contenir. Ainsi, M. Paul Mounet crispe nerveusement les doigts. Mme Bartet tend une jambe en arrière, en appuyant sur elle de toutes ses forces. D'autres prononcent une phrase intérieure, interjection d'encouragement, où le mot de Cambronne éclate quelquefois.

Sur la scène, les artistes ont de nombreux petits artifices pour dissimuler les expressions de leur « trac ». A cet égard, le plus curieux est celui que Francisque Sarcey attribue à Mme Sarah Bernhardt.

« Chez Mlle Sarah Bernhardt, le trac se traduisait par un symptôme qui lui était particulier : les dents se serraient violemment, par une sorte de contraction

inconsciente, et les mots ne sortaient plus de sa bouche que martelés, avec une sonorité âpre. Elle ne retrouvait sa voix naturelle que lorsqu'elle s'était rendue maîtresse de son émotion. Le soir qu'elle débuta à la Comédie-Française, comme c'était une grosse partie qu'elle jouait là, se produisant pour la première fois devant un public qui lui était hostile, avec un rôle qui n'était pas dans ses moyens, celui de Mlle de Belle-Isle, elle en dit les trois premiers actes de cette voix métallique qui ne sortait qu'écrasée entre les dents. L'effet en fut désastreux.

« Elle n'a jamais pu se débarrasser absolument de ce tic, qui la reprenait aux jours de grande bataille. Elle a eu le bon esprit de se faire de ce défaut une manière, et elle en a joué, et elle l'a imposé; et vous voyez que les parodistes qui l'imitent dans les revues cherchent tous à reproduire ce martelage du son écrasé entre les dents serrées, qui n'avait été jadis chez elle qu'un des symptômes de la peur[1]. »

Néanmoins il est bien difficile de cacher absolument l'émotion ressentie. Et si celle-ci passe le plus souvent inaperçue du public, les artistes, en revanche, ne s'y trompent jamais : il existe toujours un petit indice révélateur, comme un tremblement des mâchoires chez Mme Baretta, un frémissement des mollets chez M. Le Bargy, qui trahissent au dehors l'agitation intérieure.

Ce n'est que par exception que le trac des artistes

1. Francisque Sarcey, *loc. cit.*, p. 81.

revêt la forme pathologique de phobie du public, et nécessite l'intervention d'un traitement médical. Le plus souvent l'artiste subit son trac d'intensité modérée, durant toute sa carrière, sans y chercher grand remède, car l'opinion commune est qu'il est impossible de s'en défaire entièrement. On pourra toutefois l'atténuer dans une certaine mesure, par une bonne santé physique, un état de calme, une vie régulière sans surmenage, de la gymnastique douce, de l'entraînement de l'appareil respiratoire, des exercices d'assouplissement des mouvements et des gestes, comme le pratique très judicieusement M. Giraudet chez ses élèves, une connaissance parfaite des rôles, de façon à ce que le corps et l'esprit soient au mieux préparés à subir l'assaut du trac et à affronter le public. Quant aux stimulants artificiels, alcool, café, thé, ils sont généralement plus nuisibles qu'utiles.

Le trac ne méritera donc un traitement direct que s'il devient un cas pathologique, une véritable phobie de paraître en public. Quelquefois cette phobie est constitutionnelle : l'artiste est prédisposé au mal de mer des planches et l'habitude ne parvient pas à l'atténuer. Il est inutile alors de lutter désespérément, et le parti le plus sage est de renoncer au théâtre, comme plusieurs artistes de grand talent ont dû le faire.

Fréquemment le trac se développe par occasion sur un fond névropathique, neurasthénie, névrose d'angoisse, hystérie, et apparaît comme la conséquence d'un surmenage, d'un chagrin, d'une dépression nerveuse et psy-

chique, d'un insuccès passé dont le souvenir entretient l'émotion par hypermnésie émotive.

Dans ces cas, où le trac constitue une phobie inhibitoire *acquise*, on appliquera avec succès le traitement que j'ai préconisé contre ce genre de phobies. Ce traitement, que j'ai décrit ailleurs[1], se divise en deux périodes.

La première période, d'une durée d'une semaine à un mois et plus, est consacrée à une thérapeutique générale du système nerveux. Traitement de l'affection générale (artério-sclérose, bradytrophie, etc.) ou locale (estomac, foie, organes génitaux, etc.), s'il y en a; régime alimentaire sévère; hydrothérapie sous forme de lotions et de bains, électricité statique ou faradique; comme unique médicament, *l'opium*; et enfin vie de repos, et au besoin *séjour complet au lit*, telles sont les principales pratiques de cette période, au bout de laquelle on assure au malade que son état nerveux général, qui constitue l'élément important, étant guéri, la peur, qui n'est que secondaire, aura disparu d'elle-même. De cette peur *on n'en parle jamais au malade*, on évite qu'il en soit parlé devant lui, on écarte de lui tout ce qui pourrait la lui rappeler.

Durant la seconde période, le rôle du médecin consiste à faire accomplir au malade, sous sa direction, des *exercices d'accoutumance à la phobie*. Il l'accompagne dans le lieu et dans les conditions où la peur se déchaîne; et par des stimulations persévérantes, l'oblige à faire,

1. Hartenberg, *Une méthode de traitement de certaines phobies*, Congrès international de médecine. Section de Psychiatrie, Paris, 1900. *Histoire et traitement d'un cas de phobie* (*Bulletin médical*, août 1900).

malgré l'émotion, l'acte redouté. Les premières épreuves, reprises chaque jour, sont en général difficiles et pénibles ; mais au bout de quelques séances, l'appréhension et l'inhibition diminuent en même temps que reviennent la confiance et l'espoir. Au bout d'une dizaine de jours, le patient est souvent capable d'affronter la peur tout seul et il n'est pas rare qu'au bout de deux semaines il soit guéri au point d'accomplir l'acte redouté sans trace d'émotion. Pendant toute cette seconde période, de même que pendant la première, *il n'est jamais parlé de la phobie* dans l'intervalle des exercices.

Cette méthode présente deux grands avantages. Le premier, c'est que *le traitement s'attaque, non à l'idée de la phobie, mais à l'émotion de la phobie*, qui en constitue l'élément prépondérant. La tactique ne consiste pas à empêcher d'avance, par des paroles rassurantes, la production de la peur, mais à combattre les effets morbides de cette peur, l'inhibition et la retraite du malade, au moment même où elle se déchaîne.

Puis l'entraînement a lieu à l'insu du malade. Et tel est le second avantage de la méthode : c'est *qu'on combat la peur sans en parler*. Loin d'attirer l'attention sur son objet, on l'en détourne au contraire et on s'oppose ainsi à la tendance à l'obsession.

J'ai eu l'occasion de traiter et de guérir un certain nombre d'artistes par cette méthode. Voici, à titre d'exemple, le résumé d'une de mes plus intéressantes observations.

Mme L..., 38 ans, mariée, artiste professionnelle. Elle a toujours été nerveuse, mais depuis cinq années, à la suite de chagrins domestiques, l'état nerveux a augmenté. Peu à peu s'établit une dyspepsie extrêmement rebelle à tous les traitements et qui finit par céder à une cure de repos au lit et de régime lacté, avec massage et électricité. L'état nerveux fut aussi très amélioré par ce traitement.

Depuis le commencement de ses ennuis, Mme L... éprouvait chaque fois qu'elle devait chanter une sorte d'inquiétude vague, une appréhension mal définie, où se mêlaient le manque de confiance en ses moyens et la peur d'affronter le grand public. Néanmoins, dans les débuts, elle surmontait ces sentiments et gagnait courageusement la scène. Mais, progressivement, cette répugnance et cette crainte à l'égard du chant et du public augmentèrent si bien que plus de huit jours avant la date d'une soirée Mme L... était rendue sérieusement malade à la seule perspective de paraître en public sur la scène.

Durant la semaine d'attente, elle vivait dans un état d'énervement et de malaise des plus pénibles. Enfin, au moment d'entrer en scène, elle éprouvait un frisson, de l'angoisse, de la sueur froide et un serrement de la gorge qui gênait considérablement l'émission du son et compromettait les qualités de la voix. Ces phénomènes augmentèrent de plus en plus, jusqu'au moment où il lui fut complètement impossible de chanter en public. Une seule

personne l'intimidait d'ailleurs autant que toute une salle. C'est dans ces conditions qu'elle venait s'adresser à moi dans un état de désespoir complet.

A l'examen, je constatai que la malade était bien constituée et bien portante quant aux viscères, cœur, poumon, estomac, etc. Elle ne présentait qu'une grande surexcitation nerveuse qui la rendait agitée, impatiente, inquiète. Pas de stigmates hystériques.

Après cet examen, je déclarai à la malade qu'elle souffrait uniquement de surexcitation nerveuse générale et que la peur de chanter n'était que la conséquence de cette surexcitation. J'ajoutai qu'il fallait calmer son système nerveux et que le calme étant obtenu, le « trac » disparaîtrait de lui-même et qu'elle pourrait de nouveau paraître en public comme par le passé. Durant un mois, j'appliquai donc un traitement de sédation nerveuse, consistant en régime alimentaire, hydrothérapie, électricité, etc., adapté au tempérament de la malade.

Au bout de ce temps, j'affirmai que le système nerveux me paraissait assez calme et qu'elle devait être capable de chanter sans peur. Je lui proposai d'en faire l'essai sans retard : mais comme elle redoutait un échec, il fut décidé que la première épreuve aurait lieu, en ma présence seulement, chez son accompagnateur ordinaire. Elle vint au rendez-vous, très inquiète, très agitée : et au moment d'ouvrir la bouche pour émettre la première note, un spasme étreignit la gorge, produisant une aphonie complète. Alors la malade se désespère, s'écrie qu'elle

n'est pas guérie, qu'elle ne guérira jamais, etc. Je la rassure, je la calme, je la prie de recommencer. A la seconde fois, la note sort un peu mieux; la troisième fois, elle sort mieux encore. Bref, je fais recommencer ces tentatives et à la fin de la séance la voix était à peu près convenablement émise.

Deux jours après, nouvelle séance. Un progrès est encore obtenu. Puis d'autres épreuves ont lieu, d'abord en présence de plusieurs personnes connues, puis dans une fête de salon, enfin dans une grande soirée où le succès est définitif. Mme L... a parfaitement chanté sans trac.

Ainsi de degré en degré, j'ai accoutumé la malade à reparaître devant le public, en lui rendant la confiance perdue en ses moyens, en l'obligeant par mes encouragements à réaliser l'acte d'initiative que sa volonté seule était insuffisante à accomplir. Je ne parlai d'ailleurs jamais de la peur, affectant toujours de considérer cette peur comme disparue, et expliquant les épreuves par la nécessité de reprendre l'habitude perdue de paraître en public.

La malade resta complètement guérie, et continue à chanter depuis sans trace d'émotion.

CONCLUSIONS

Au terme de cette étude d'analyse et de détail de la timidité, il nous reste à en présenter un *tableau d'ensemble*, une *conception synthétique*.

La base, la condition fondamentale de toute timidité, c'est une tendance, dépendant de l'hyperesthésie native du sujet, à éprouver à l'occasion des contacts sociaux, des rapports entre homme et homme, une certaine forme d'émotion, où se trouvent combinées les manifestations de la peur et de la honte.

Cette émotion, se traduisant dans la conscience par ses éléments constituants, angoisse, palpitations, sueur froide, rougeur, etc., est représentée dans le tableau mental par une image spécifique. Autour de cette image, d'autres représentations psychiques viennent se grouper. Ce sont :

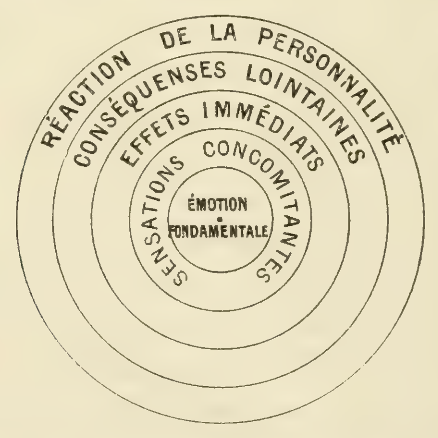
1° Les images des sensations concomitantes, c'est-à-dire les souvenirs des lieux, des circonstances, des personnes, en présence desquels l'émotion s'est déchaînée;

2° Les notions des effets immédiats de cette émotion : maladresse, gaucherie, confusion, inhibition, abstention, mensonges, révoltes, etc. ;

3° Les notions des conséquences lointaines de l'émotion : défaillances de volonté, hésitations, retraites, échecs ;

4° Enfin les sentiments et les inclinations suscitées secondairement par l'émotion : mélancolie, pessimisme, misanthropie, orgueil, égotisme, maladie de l'idéal, qui sont moins des effets de l'émotion qu'une réaction de la personnalité contre le malaise qu'elle procure.

C'est l'ensemble de tous ces faits psychologiques que désigne le terme collectif de timidité. On peut la représenter par le schéma suivant :



Dans cette série de zones concentriques, le contenu de chaque zone croît en étendue et en durée à mesure qu'on s'éloigne du centre. Ainsi l'émotion spécifique n'existe que pendant l'instant assez bref de l'accès d'intimidation. Ses effets immédiats persistent encore, lorsqu'elle est déjà

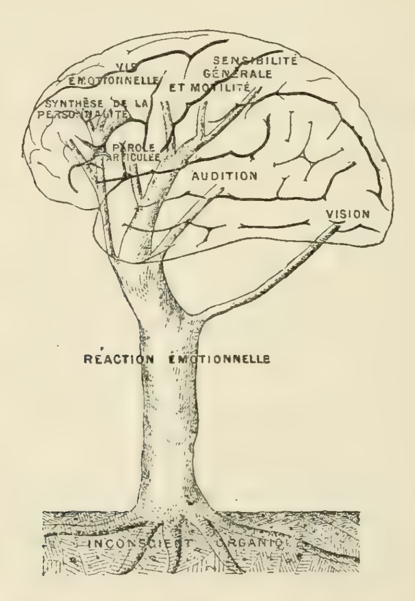
éteinte. Ses conséquences lointaines reviennent fréquemment, à chaque occasion d'une délibération volontaire de quelque importance. Enfin, la réaction de la personnalité se répand sur toute la vie mentale.

D'autre part, plus on s'éloigne du centre, moins le contenu des zones est lié étroitement à la timidité. L'émotion spécifique de l'accès appartient exclusivement à la timidité. Déjà ses conséquences immédiates ne lui sont plus exclusives et peuvent provenir d'une autre forme d'émotion. Les conséquences lointaines sont celles de toutes les aboulies. Enfin, la réaction de la personnalité est faite d'éléments qui ne se rencontrent que par occasion dans la timidité, car tous ces sentiments et inclinations peuvent exister chez un sujet en dehors d'elle.

L'utilité de ce premier schéma est de montrer comment la timidité forme un tout psychologique, un système sensoriel, intellectuel et affectif, cristallisé autour d'une émotion fondamentale.

Un second schéma fera mieux comprendre l'évolution physiologique de la timidité. Nous donnerons à ce schéma la forme générale d'un arbre. Le tronc de l'arbre représente le corps de l'émotion, les variations organiques, viscérales, vasculaires de la réaction émotionnelle. Les racines de l'émotion plongent dans l'inconscient organique, dans les instincts obscurs de la vie protoplasmique cellulaire. Quant aux branches de l'arbre, elles s'épanouissent dans l'écorce cérébrale, apportant à

chaque centre spécialisé les variations de la fonction ou de l'organe auquel il correspond. Si l'on imagine pour chaque émotion de la vie affective, un arbre schématique semblable, on obtiendra dans le cerveau un enchevêtrement complexe des branches de tous ces arbres, qui fournit une image approximative de l'enchevêtrement des diverses composantes d'un caractère.



Par ses branches et son épanouissement cérébral, l'émotion fondamentale se met en rapport avec toutes les fonctions psychiques. Dans chacune d'elles, elle peut envoyer une excitation, éveiller un écho. De chacune d'elles elle peut recevoir une excitation, qui la provoque et la reproduit. Ainsi s'opèrent les influences et les réac-

tions réciproques de l'émotion sur la personnalité et de la personnalité sur l'émotion.

Enfin, sur ces branches éclosent temporairement des fleurs. Ce sont les petits faits de conscience, fugaces et transitoires comme les floraisons, qui révèlent subjectivement l'activité physiologique des centres cérébraux.

La *nature* de la timidité se dégage assez bien de notre étude. Elle nous apparaît comme une des modalités sociales de la sensibilité affective. Chaque sensation qui nous vient du monde extérieur éveille dans notre sensibilité affective une vibration spéciale, une résonnance affective, le ton affectif de la sensation. Nous ne restons jamais indifférent aux impressions qui nous arrivent : notre organisme les accueille toujours avec une ébauche d'émotion, de qualité agréable ou pénible. Or parmi les sensations venues du monde extérieur, il en est une grande classe fournie par les rapports de la vie collective, par le contact avec les autres hommes. Les images des hommes, peut-être plus encore que celles des choses, nous émeuvent et nous touchent. Chaque individu en présence duquel nous nous trouvons, éveille en nous une résonnance affective, un sentiment intime qui nous rend sa compagnie agréable ou pénible. Ces sentiments, tout subtils qu'ils soient, nous les connaissons tous : ce sont la sympathie, l'antipathie, la confiance, le respect, etc. Parmi eux, est la timidité. La timidité est donc un mode de la résonnance affective des relations sociales. Elle est le souci anxieux du juge-

ment des autres sur notre propre personne, la crainte et la honte de leur opinion mauvaise.

Quant à la *signification biologique* de la timidité, elle est aussi difficile à préciser que celle des sentiments analogues, sympathie, confiance, respect, etc. La timidité est une réaction instinctive, et constitue sans doute un produit d'acquisition ancestrale, développé au cours des longs siècles de la vie collective de l'humanité. Comme pour la peur, l'enfant apporte en naissant l'aptitude à la timidité : et si l'on rapproche ces deux émotions voisines, peut-être pourra-t-on considérer la timidité comme une réaction de défense contre les hommes, de même que la peur est une réaction de défense contre les choses. De même qu'il y a une peur innée[1], il y a une timidité innée. Certains enfants tout jeunes ont une terreur aveugle de la face humaine; certains hommes conservent quelque chose de cette crainte dans l'âge mûr : ils ont à la fois peur de regarder et peur d'être regardés, comme s'ils avaient la peur du visage des autres et la pudeur de leur propre visage. « La figure humaine me trouble, écrit l'Adolphe, de Benjamin Constant, et mon mouvement naturel est de la fuir[2]. » Peur du visage des autres et pudeur de son propre visage, voilà bien les deux éléments essentiels de la timidité.

Les *conséquences sociales* de la timidité sont d'une haute importance. Si mince qu'elle soit, l'émotion du

1. V. Preyer, *L'âme de l'enfant*, trad. franç.; Paris, F. Alcan.
2. *Loc. cit.*, p. 12.

timide suffit cependant à influencer ses actes, raidit ses attitudes, retient ses gestes, déforme ses paroles, met en désaccord constant l'homme intérieur et l'homme extérieur, la pensée avec son expression, l'intention avec le fait. Par la timidité, nous ne nous montrons jamais tels que nous sommes, et de même, nous ne voyons jamais les autres tels qu'ils sont. Entre la pensée et l'action, s'interpose toujours l'émotion qui dénature l'une et entrave l'autre. Chez le timide, les sentiments affichés sont souvent l'inverse de ceux qu'il éprouve : c'est l'humilité en place de l'orgueil, la misanthropie en place de la bonté, la froideur en place de la sympathie. De même la vie réalisée est souvent l'envers de la vie souhaitée. Le timide voudrait se mêler aux hommes et il s'isole, se faire connaître et il se ferme, se faire aimer et il se rend inaccessible. Et de cette impuissance à vivre selon ses inclinations naturelles, naît dans son cœur une profonde tristesse et une immense désolation. Il est un infirme de la sociabilité, et il souffre cruellement de son infirmité. Écoutons ce cri désespéré d'Amiel :

« Moi dont tout l'être, pensée et cœur, a soif de s'absorber dans la réalité, dans le prochain, dans la nature et en Dieu, moi, que la solitude dévore et détruit, je m'enferme dans la solitude et j'ai l'air de ne me plaire qu'avec moi-même. La fierté et la pudeur de l'âme, la timidité du cœur, m'ont fait violenter tous mes instincts, intervertir absolument ma vie. Je ne m'étonne pas d'être impénétrable; en fait, j'ai toujours évité ce qui m'atti-

rait et tourné le dos au point où j'aurais secrètement voulu aller[1]. »

Et encore, plus loin :

« Qu'est-ce qui s'est interposé entre la vie réelle et toi? Quel écran de verre t'a comme interdit la jouissance, la possession, le contact des choses, en ne t'en laissant que le coup d'œil? C'est la mauvaise honte. Tu as rougi de désirer. Funeste effet de la timidité aggravée par une chimère. Cette démission par avance de toutes les ambitions naturelles, cette mise à l'écart systématique de toutes les convoitises et de tous les désirs était une idée fausse : elle ressemble à une mutilation insensée ». [2]

Montesquieu, dans son portrait par lui-même, écrit aussi : « La timidité a été le fléau de toute ma vie; elle semblait obscurcir jusqu'à mes organes, lier ma langue, mettre un nuage sur mes pensées, déranger mes expressions ».

En outre, il y a des circonstances dans la vie sociale, où il faut payer de sa personne, coûte que coûte, et où le timide, en raison de la gravité de l'acte, doit se trouver à la hauteur de sa tâche. C'est ce qui se produit, par exemple, en justice, quand le timide est appelé à témoigner devant le tribunal, et bien plus encore, quand il est obligé de se défendre d'une accusation portée contre lui. Si le timide hésite, s'embarrasse, rougit, il pourra donner à des juges non prévenus l'impression

1. Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 159
2. *Id* t. II, p. 154.

d'un coupable, alors qu'il est innocent. Je ne doute pas qu'il y ait eu nombre de timides condamnés, à cause de leur timidité, et parce qu'ils n'osaient pas se défendre et affirmer avec énergie leur innocence.

A ces malheurs des timides, les auteurs bienveillants ont cherché à opposer quelques exhortations consolatrices.

« Les timides se consoleront à voir que leur disposition est commune à beaucoup d'hommes distingués et que la défiance de soi-même est un signe de valeur. Au contraire, l'aplomb, l'assurance, l'entregent témoignent le plus souvent d'un caractère médiocre et d'un pauvre esprit. A tout examiner, la timidité porte aux réflexions salutaires et fortifie l'amour de la solitude. La solitude est bienfaisante et libératrice, puisque la majeure partie des maux de l'humanité et des nôtres vient de ce que nous ne savons pas rester dans notre logis[1]. »

« Sa consolation doit être que ces gens si brillants qu'il envie, et dont jamais il ne saurait approcher, n'ont ni ses plaisirs divins, ni ses accidents, et que les beaux-arts, qui se nourrissent des timidités de l'amour, sont pour eux lettres closes[2]. »

« Il faut plaindre les hommes ordinaires qui n'ont pas été timides, comme on plaint ceux qui n'ont pas eu d'enfance : il leur a manqué cette salutaire défiance de soi, qui est la condition du perfectionnement individuel.

1. Henry Bauër, *Le Journal*, 23 mars 1899.
2. Stendhal, *De l'Amour*, p. 225.

L'aisance doit être acquise, pour être, non seulement méritoire, mais encore heureuse : la réflexion, c'est-à-dire le tâtonnement et l'essai de nos forces, doit précéder en nous l'automatisme, j'entends l'activité maîtresse et sûre d'elle-même, mais emprisonnée dans les habitudes ou les règles qu'elle s'est donnée à elle-même. L'assurance doit être la timidité vaincue[1] ».

On a dit aussi que la timidité conférait en manière de compensation une prédisposition à la culture des arts.

« Si l'on en croit Rousseau, la timidité serait la raison cachée des vocations d'artistes. L'art seul en effet peut fournir au timide le moyen de déployer ses facultés et de donner sa mesure. « J'aimerais la société comme un autre, dit Rousseau, si je n'étais sûr de m'y montrer non seulement à mon désavantage, mais tout autre que je ne suis. Le parti que j'ai pris d'écrire et de me cacher était précisément celui qui me convenait. Moi présent, on n'aurait jamais su ce que je valais[2]. » La timidité, même développée et chronique, a donc son emploi. L'art offre au timide une revanche : elle lui ouvre l'accès d'une vie idéale supérieure à la vie réelle pour laquelle il n'est point né. En fait, les artistes, et les poètes, les écrivains ont souvent été des timides, témoin Virgile, Horace, Benjamin Constant, Michelet, Amiel et tant d'autres.

1. Dugas, *loc. cit.*, p. 142.

2. Cf. Vigny, *Journal d'un poète* : « Je ne sais pourquoi j'écris? La gloire après la mort ne se sent probablement pas; dans la vie elle se sent bien peu... L'argent? Les livres faits avec recueillement n'en donnent pas. — Mais je sens en moi le besoin de dire à la société les idées que j'ai en moi et qui veulent sortir. »

Certes, la timidité ne donne pas le talent, mais elle pousse l'artiste dans la voie imaginative où l'appelle son talent. Elle n'est pas la source de l'inspiration, mais elle est la cause occasionnelle de l'art[1]. »

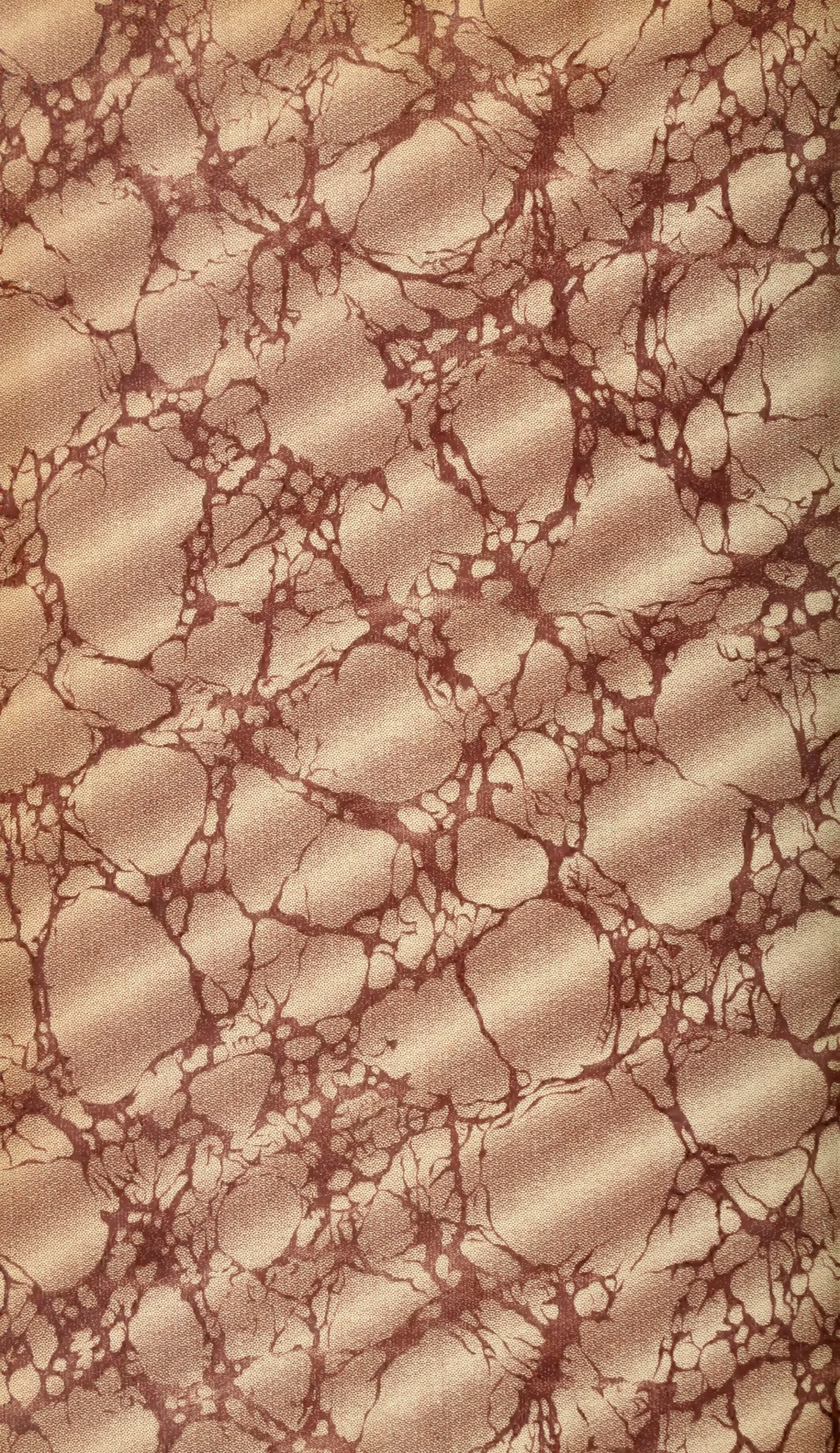
En vérité, ces explications me paraissent un peu spécieuses et ces compensations insuffisantes. Je ne crois pas que ce soit à proprement parler la timidité qui prédispose aux vocations d'art, mais bien plutôt l'hyperesthésie affective, la délicatesse du cœur, la finesse de l'esprit, dont la timidité n'est qu'une des manifestations sociales. Or on peut être doué d'un cœur sensible, d'un esprit fin, sans être pour cela timide, sans se retrancher du monde et sans s'interdire exclusivement les joies de la vie pratique. Quoi qu'on en dise, les voluptés intérieures du dilettantisme et de la création d'art ne sauraient suppléer entièrement aux satisfactions que procurent l'activité et l'effort parmi la collectivité humaine. La pensée et le rêve ne remplacent pas l'action et la vie. Et la preuve la plus éclatante, c'est que les plus délicats et les plus nobles parmi les penseurs et les artistes, ont été tourmentés sans cesse par le besoin de jouer un rôle public et de se mêler à l'agitation humaine, comme en témoigne précisément l'exemple des Rousseau, des Stendhal, des Benjamin Constant, des Lamartine, des Wagner, et de tant d'autres. Sans doute, il est bon d'avoir été timide : mais il est meilleur encore d'en guérir et de ne plus l'être.

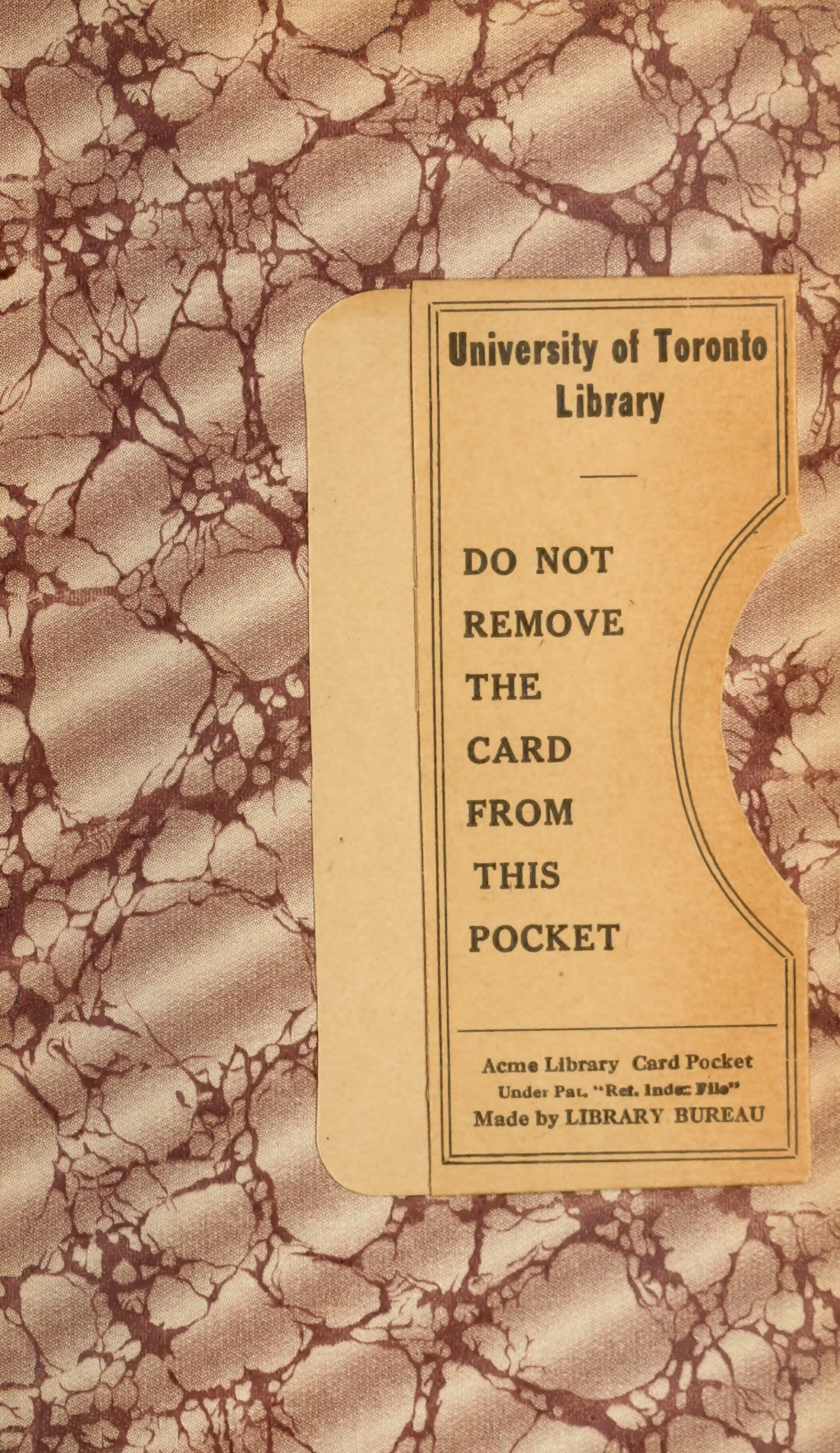
1. Dugas, *loc. cit.*

Il importe donc de s'en guérir. Que les timides violentent leur émotion, qu'ils brisent ses résistances pour s'évader de leur timidité, pour se rapprocher de leurs contemporains et prendre part à leurs travaux, à leurs luttes, à leurs jouissances; et ils en seront largement récompensés. Au degré d'évolution sociale atteint par l'humanité du xx[e] siècle, c'est dans la vie collective que l'individu normal de notre race puisera ses meilleures distractions et ses satisfactions les plus saines. C'est parmi ses semblables et non dans le désert qu'il trouvera les conditions les plus favorables à son bonheur. Secouez donc votre timidité, et vivez parmi les hommes : tel est le conseil final que je donnerai aux timides, en souhaitant que l'enseignement de ce livre leur soit de quelque utilité pour le suivre.

1185-20. — Coulommiers. Imp. Paul BRODARD. — P5-21.

750-21. — Coulommiers. Imp. Paul BRODARD. — 6-21.




University of Toronto
Library
DO NOT
REMOVE
THE
CARD
FROM
THIS
POCKET
Acme Library Card Pocket
Under Pat. "Ref. Index File"
Made by LIBRARY BUREAU

